

## **Gesundheitsberater**

Entspannungstechniken zur Erhaltung und  
Förderung der Gesundheit von Kindern



## 7.3 Kindgemäße Entspannungsübungen

### 7.3.1 Vorüberlegungen

Wie bei allen anderen klassischen Entspannungstechniken müssen zuvor einige Aspekte bedacht werden.

Ideale Bedingung zur Durchführung kindgemäßer Entspannungsübungen ist ein ruhiger, angenehm temperierter Raum. Es sollte ausreichend Platz für jedes Kind vorhanden sein. Handelt es sich beim Übungsraum um ein Klassenzimmer, so können die Kinder ein „Traumkissen“ dabei haben, da viele Übungen auch auf dem Tisch durchzuführen sind (sitzende Position, Kopf, Arme, Oberkörper ruhen auf dem Tisch).

An der Zimmertür sollte ein „Ruhe“-Schild angebracht sein, damit die Übungen ungestört verlaufen können. Um den Kindern ein wirkliches „Abschalten“ zu erleichtern, sollte auf den richtigen Übungszeitpunkt geachtet werden. Ungünstig sind Zeiten vor oder auch nach wichtigen Ereignissen (z. B. Klassenarbeit); besser geeignet sind Übergangszeiten zwischen zwei unterschiedlichen Aktivitäten, um wieder Kraft und Aufmerksamkeit zu schöpfen.

Kinder im Alter zwischen vier und sieben Jahren lieben in der Regel einfache, konkrete und fantasieorientierte Spiele, während größere Kinder im Alter zwischen acht und zwölf Jahren eher komplexere, dramatisierte Strukturen bevorzugen. Allerdings sind viele der angebotenen Spiele sowohl bei den kleineren als auch bei den größeren Kindern beliebt.

Eine ideale Gruppenstärke für kindgemäße Entspannungsübungen liegt bei etwa 10 (bis 14) Kindern, was sich von Lehrern/innen, die in der Schule solche Übungen in ihre Arbeit einbinden wollen, aufgrund der Klassengröße nicht immer umsetzen lässt. Die Kleidung sollte locker und bequem sein, Sportbekleidung ist nicht erforderlich. Hilfsmittel wie ein kleines Kissen oder eine Decke sollten für alle Fälle zur Verfügung stehen.

Die Kinder sollen die Übungen als Angebot auffassen und freiwillig mitmachen. Auch kleine „Nörgler“ sind in der Regel ansprechbar und neugierig genug, um mitzumachen.

Bei den einzelnen Übungen können die Kinder eine liegende oder sitzende Haltung einnehmen. Die meisten Kinder bevorzugen die Bauchlage, aber auch Rückenlage ist möglich. In Klassenräumen bietet sich die Sitzhaltung an: Die Kinder können entweder am Tisch sitzen und den Oberkörper auf den Tisch legen oder sich verkehrt herum auf einen Stuhl setzen und den Oberkörper auf den Armen ruhend auf der Rückenlehne abstützen. Einige Übungen können auch im Stehen praktiziert werden.

Beim ersten Mal sollte das Entspannungsspiel einen hohen Aufforderungscharakter und eine große Imaginationskraft beinhalten, z. B. „Wir backen einen Kuchen“. Der Bereich der reinen Fantasiereisen eignet sich erst zu einem späteren Zeitpunkt, da bei

dieser Entspannungsform die emotionale Ebene der Kinder angesprochen wird, was unbedingt Vertrauen und Erfahrung voraussetzt.

Der „Gruppenleiter“ (Erzieher, Lehrer, Therapeut, Sie als Gesundheitsberater/in) muss über folgende Fähigkeiten verfügen:

- Erfahrung im Umgang mit Kindern/Gruppen,
- Erfahrung in der Anleitung von Entspannungsübungen,
- genaue Kenntnisse über die Wirkungsweise der Übungen,
- Achtung vor dem Kind,
- ehrliches und spürbares Engagement,
- ein großes Maß an Sensibilität,
- Toleranz,
- Anpassungsbereitschaft/Flexibilität.

Bei einigen Übungen arbeiten die Kinder am Rücken eines anderen Kindes. Hier ist es ganz wichtig, den Kindern vorher zu erklären, dass die Wirbelsäule nicht „bearbeitet“ werden darf und besonders im Bereich der Nieren vorsichtig und behutsam massiert oder „geklopft“ werden muss.

### **ÜBUNGSAUFGABE 1**

Nehmen Sie sich die Zeit, noch einmal zu reflektieren, warum es sinnvoll und immer häufiger notwendig ist, Kinder an Entspannungsübungen heranzuführen.

Kennen Sie persönlich Kinder, die oben genannte Symptomatiken aufweisen?

## 7.3.2 Praxisbeispiele

### 7.3.2.1 Wir backen einen Kuchen

- Partnerspiel
- in Bauchlage

Der Gruppenleiter erzählt:

*„Heute ist ein besonderer Tag und wir wollen einen Kuchen backen. Oh je, das Kuchenblech ist ganz schmutzig. Wir müssen es sauber machen. Zuerst lassen wir Wasser über das Blech laufen ...“*

Die Finger imitieren fließendes Wasser und gleiten in Wellenbewegung auf dem Rücken des Partners von oben nach unten. Dabei können auch Laute artikuliert werden, z. B. ein „Tsch“.

*„Jetzt rubbeln wir das Blech sauber ...“*

Die Kinder ballen die Fäuste und „rubbeln“ den Rücken des Partners.

*„Nun wieder Wasser darüber laufen lassen“ (siehe oben).  
„Wir fühlen das Backblech ab, oh je, da klebt noch etwas ... da brauchen wir eine Bürste und müssen tüchtig schrubben!“*

Die Finger werden senkrecht gestellt und bürsten alles sauber.

*„Noch einmal brauchen wir Wasser“ (siehe oben).  
„Das Blech ist sauber, aber noch ganz nass. Wir müssen es abtrocknen.“*

Die Kinder drücken beide Hände flach und mit ein wenig Druck von oben nach unten.

*„Jetzt können wir anfangen. Wir brauchen etwas Mehl und häufeln es auf, in die Mitte drücken wir ein Loch.“ (Vorgang mit den Händen imitieren)*  
*„Wir brauchen Zucker.“ (Vorgang wie oben)*  
*„Wir brauchen drei Eier.“ (eine Hand auf den Rücken legen, die andere Hand schlägt behutsam auf die flache Hand)*  
*„Wir wollen Rosinen hinzufügen.“ (Rosinen mit den Fingerspitzen per leichtem Druck hinzufügen)*

... Es können beliebig Zutaten hinzugefügt werden, auch solche, die die Kinder benennen.

„Nun muss der Kuchen gebacken werden.“ (Hände und Unterarme mit leichtem Druck auf den Rücken legen)

Wenn der Kuchen fertig ist, benutzen die Kinder die Handkanten ihrer Hände als Messer und schneiden den Kuchen in Stücke.

Zum Abschluss muss das Backblech wieder sauber abgerubbelt werden.

Bei der soeben beschriebenen Übung handelt es sich um eine spielerische Massage. Sie ist besonders geeignet, um Kinder mit dem Bereich der Entspannung vertraut zu machen. Die Geschichte sollte langsam erzählt werden und genügend Zeit bieten, um einzelne Vorgänge (z. B. das Hinzufügen von Zutaten) wiederholen zu können.

### 7.3.2.2 **Ballmassage**

- Partnermassage
- Besonders geeignet für Jugendliche

Material: Tennisbälle

Ein Partner sitzt verkehrt herum auf einem Stuhl und beugt sich mit dem Oberkörper über die Rückenlehne. Der andere Partner legt seine flache Hand auf den Tennisball und beschreibt damit kleine Kreise auf dem Rücken des Sitzenden (diese Übung ist auch sehr angenehm, wenn genug Platz zum Liegen ist: dann Bauchlage).

Dabei soll der Massierte sagen, welcher Druck ihm angenehm ist. Begonnen wird im Schulterblattbereich, wo die Ballmassage zunächst geübt wird. Sobald der „Masseur“ den Ball bewegen kann, ohne ihn zu verlieren, lässt er den Ball kreisend den Rücken hinauf- und hinunterwandern (Achtung: Keinen Druck auf die Wirbelsäule ausüben!). Der Ball kann hoch zu den Schultern kreisen, bis über die Oberarme. Auch der Nackenbereich kann miteinbezogen werden. Grundsätzlich gilt, dass derjenige, der massiert wird, „Wünsche“ äußert.

Die Übung dauert vier bis sechs Minuten, danach werden die Rollen getauscht.

Vorteil der Ballmassage: Es findet keine direkte Berührung durch Hände statt und es kommt sehr schnell zu einer Entspannung. Diese Übung eignet sich gut, um den Kopf wieder frei zu bekommen.

Hinweis: Nach der Massage bleibt der Sitzende/Liegende noch etwa eine Minute auf seinem Platz. Nach dem Hochkommen sollte er sich recken und strecken.