

## Entspannung durch gemeinsames Spielen

---

Eine kurze Auszeit braucht jeder Mensch – um sich beispielsweise zu regenerieren. Ständigen Druck im Alltag, andauerndes „Sollen“ und „Müssen“ sowie einen Mangel an Bewegung, erleben auch immer mehr Kinder und Jugendliche. Diesen Zustand zu unterbrechen, ist der Wunsch vieler junger Menschen. Dauerstress, der nicht durch körperliche Bewegung und geistige Entspannung abgebaut werden kann, macht krank.

Denn auf Stress, was einer Bedrohung gleicht, reagiert der menschliche Körper mit Hormonausschüttungen, die ihn auf eine mögliche Flucht einstellen, einem erhöhten Muskeltonus, einer schnellen Atmung sowie Herzrasen. Solche Anzeichen sind eine nützliche Reaktion auf eine kurzzeitige Gefahr, dauerhaft jedoch schädlich.

Auf drei Ebenen kann dem entgegengewirkt werden:

- mit angemessener Bewegung,
- mit guter und ausgewogener Ernährung
- und mit Methoden zur Entspannung oder umfassender Stressregulierung.

Um Kinder und Jugendliche für diese Themen zu sensibilisieren, ist eine partizipative Herangehensweise bei der Gestaltung und Durchführung der Angebote unerlässlich. Pädagogische Fachkräfte und Eltern sollten dabei die Zielgruppe bei allen Themen bestmöglich unterstützen.

Entspannung entsteht unter anderem durch gemeinsames Spielen. Spielen ermöglicht es, geistig und körperlich in Bewegung zu kommen und sich von stressverstärkendem Verhalten zu lösen.

### Passende Spiele auswählen

Kreative und lustige Spiele bringen Abwechslung für die Gedanken, entspannen die Gesichtsmuskulatur und ermöglichen je nach Tageszeit, sich anschließend leichter zu konzentrieren oder entspannt schlafen zu gehen. Nachfolgend einige Beispiele für Euren Alltag, den Ihr mit den Kindern und Jugendlichen einfach umsetzen könnt

## Stummer Dirigent

Einer geht raus, alle anderen sitzen im Kreis und bestimmen einen "Dirigenten". Dieser macht vor, welches Instrument pantomimisch dargestellt wird. Er muss ab und zu die Instrumente wechseln.

Wenn alle begonnen haben, das erste Instrument zu spielen, ruft man den Ratenden herein. Dieser soll den stummen Dirigenten erkennen. Alle Spieler schützen diesen dadurch, dass sie auch möglichst schnell wechseln, wenn ein neues Instrument vorgemacht wird.

## Fratzenmemory

Wie beim klassischen Memory ist die Spieleidee, zwei zusammenpassende „Fratzen“ als Pärchen zu finden. Aber hier gilt es statt Bildkarten die Gesichter der Mitspielenden zu erraten. Es kann als Wettkampfspiel mit Punktevergabe gespielt werden.

Zwei „Ratende“ verlassen den Raum, so dass sie die Gruppe nicht sehen und hören. Die Übrigen finden sich durch Absprache zu Pärchen zusammen. Jedes Pärchen übt eine eigene Fratze ein, die beide Mitglieder des Pärchens identisch machen können. Stehen alle Fratzen fest, nehmen alle Spieler eine neutrale Haltung ein und die Ratenden werden in den Raum zurückgeholt.

Nun bittet die erste ratende Person zwei Leute, ihre Fratze vorzumachen. Passende Pärchen zählen als Punkt für die ratende Person. Entweder rät diese Person solange weiter, bis sie zwei gleiche „aufdeckt“, oder die Ratenden wechseln sich jedes Mal ab.

## Pokerface

Je drei Kinder/Jugendliche setzen sich in Teams zusammen. Die drei Kinder/Jugendlichen nehmen sich zuerst 1-2 Minuten Zeit zum Nachdenken. Es gilt nämlich, den beiden anderen drei Informationen über sich selbst zu erzählen, von denen eine nicht stimmt. Dabei setzt man sein bestes Pokerface (eine undurchdringliche Mine) auf, damit die anderen möglichst nicht merken, was erfunden wurde. Es kann über Wünsche, Hobbies, Pläne in der Zukunft oder über vergangene Erlebnisse geredet werden.

Einer beginnt mit den drei Informationen und die anderen beiden beraten sich offen darüber, welche Aussage sie warum für wahr oder erfunden halten. Letztendlich verrät das „Pokerface“, welche erfunden war.

Das Spiel ist eine schöne Übung, um sich auf spannende Weise besser miteinander bekannt zu machen und kann natürlich auch in einer größeren Gruppe gespielt werden

## Freier Lauf der Ideen

Reihum stellt ein Spieler eine „Wie“-Frage, die ihm gerade in den Sinn kommt. Alle anderen beantworten sie ernsthaft oder absurd.

Beispiel: Wie kommt die Tapete von der Wand? Wie kommen die Kerne aus dem Apfel? Wie fühlt sich ein Fisch im Wasser?

Alle Antworten sind erlaubt, sofern sie im ethisch-moralischen Rahmen bleiben. Es wird ein spaßig absurder Strauß an vielfältigen Antworten entstehen. Vielleicht braucht es erst etwas „Anlauf“, sich auf diese ungewohnte Weise zu äußern, aber dann hilft es freier zu denken und den „Knoten im Hirn“ zu lockern, der durch zu langes Grübeln über anscheinend unlösbare Hausaufgaben oder beim „Probleme wälzen“ entstehen kann

## Teekesselchen

Eine Person wählt geheim für sich einen Begriff mit zwei unterschiedlichen Bedeutungen aus.

Beispielsweise ‚das Schloss‘, als Türschloss oder prunkvolles Haus für Menschen.

Die anderen stellen Fragen, um das Rätsel zu lösen. Je nach Alter dürfen nur geschlossene Fragen gestellt und mit Ja/ Nein beantwortet werden oder etwas genauer gefragt und ggf. Hinweise gegeben werden. Die Fragemöglichkeit ist begrenzt (z.B. auf 20 Fragen oder jeder darf zweimal fragen). Entweder ist es dann erraten oder die rätselgebende Person gibt ihr „Teekesselchen“ preis

## Durchzählen

Mit ungefähr zehn Kindern. Bei zehn Kindern gilt es, ohne jede Absprache oder Zeichengebung, die Zahlen von 1 bis 10 zu sagen, wobei jedes Kind nur einmal drankommen soll. Sobald zwei Kinder gleichzeitig reden, gilt diese Zahl als nicht verteilt und beginnt das Zählen von vorn. Alle davorliegenden Kinder behalten ihre Zahl.

Beispiel: Ein Kind sagt Eins. Wenn niemand gleichzeitig gesprochen hat, behält es die Eins bis zum Spielende und muss jedes Mal wieder eins sagen, wenn eine neue Runde beginnt. Sagen zwei Kinder daraufhin „Zwei“, ist gleich Stopp und Neustart mit dem Einserkind.

Die Übung kann sich ziehen und muss ausgleichend moderiert werden. Anschließend reflektiert man mit den Kindern,

- wie es ihnen mit ihrer (Un-)geduld ergangen ist,
- wem was leicht oder schwergefallen ist.
- welche Strategien gewählt wurden (z.B. als Erstes dran sein wollen oder ganz am Schluss ohne Stress).

### Weiterführende Informationen & Quellen

- Literatur: 5-Minuten-Übungen am Arbeitsplatz Kroneberg Ilona
- GUT DRAUF-Aktionskarten (Circa 70 Übungen und Aktionen für Kinder und Jugendliche, um sie auf kreative, spielerische Weise an gesundheitsbewusste Verhaltensweisen heranzuführen)
- Heft GUT DRAUF-Tipp 8 – Keep cool – auch wenn's mal stressig wird: konkrete Handlungsangebote, einfache Entspannungsübungen und Strategien zur Problembewältigung, aber auch Ansprechpartner, Links und Telefonnummern. [Datei-Download](#) (PDF 1,8 MB)
- Elterninfo: Entspannung und Ruhepausen –Enthält Tipps und Anregungen, um Zeit zum Abschalten und Entspannen in den Familienalltag zu bringen. [Datei-Download](#)

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)