

Entspannungsübung „Trauminsel“

Die Entspannungsübung „Trauminsel“ regt Kinder dazu an sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Das Ziel ist es Kinder mit einfachen Möglichkeiten und auf angenehme und erholsame Weise mit Entspannungsübungen vertraut zu machen. Dabei wird mit Phantasie ihre eigene Phantasie angeregt und genutzt.

Das Entspannungsverfahren der Phantasiereise beruht auf der Visualisierung und Entwicklung von angenehmen Situationen oder Bildern im eigenen Kopf. Unter Einbeziehung des ruhigen Atems und anderen Entspannungsverfahren (z.B. aus dem Autogenen Training: das Erfühlen und Erspüren von Wärme und Schwere...) können sich die Kinder gut auf ihren Körper konzentrieren und über die Vorstellung und das Erfühlen in die Entspannung eintauchen.

Eine Trauminsel in Eurer Einrichtung kann mit wenig Aufwand vorbereitet und durchgeführt werden:

Benötigte Materialien

Matten oder Teppichboden
Kissen oder Kuscheltiere
Decken
Musik

Wer kann teilnehmen?

Alle Kinder, die Lust auf Entspannung haben, (Leistungs-)Druck spüren, schlecht zur Ruhe kommen, unkonzentriert sind, nicht gut schlafen können...

Die Zahl der Teilnehmenden sollte auf maximal 12 Kinder begrenzt werden, damit alle zur Ruhe kommen können und Ihr auch auf einzelne Fragen und Wünsche eingehen könnt. Vorerfahrungen der Teilnehmenden sind nicht notwendig.

Wann sollte die Aktion stattfinden?

Die Entspannungsübung Trauminsel kann jederzeit stattfinden. Vor und nach den Ferien können sich die Kinder besonders gut in eine Traumgeschichte hineindenken. Äußerst hilfreich sind die Entspannungsübungen aber auch in anstrengenden und fordernden Phasen, in denen Kinder Stress empfinden können (z.B. bei Streit mit Freunden oder in der Familie, vor besonderen Ereignissen wie einer Reise oder vor Klassenarbeiten)

Was gibt es bei Entspannungsübungen zu beachten?

Entspannung ist ein Lernprozess.

Setzt keine zu hohen Erwartungen. Lasst Freiräume für Kinder, die noch nie Entspannungsübungen gemacht haben.

Entspannung braucht Zeit.

Lasst den Kindern Zeit, es auszuprobieren.

Entspannung ist in unterschiedlichen Positionen möglich.

Entspannung ist im Stehen, Sitzen, aber auch im Liegen möglich. Lasst die Kinder die Positionen ausprobieren – auch die verschiedenen Positionen im Liegen: Bauchlage, Rückenlage und Embryohaltung (sprich auf der Seite liegend).

Macht es vor und lasst dann die Kinder entscheiden, wobei sie sich am wohlsten fühlen. Sie dürfen auch während der Entspannungsübung leise die Positionen wechseln.

Vereinbart vorher gemeinsame Regeln ...

Damit sich alle erholen können, Spaß daran haben und niemand gestört wird, ist die Vereinbarung von Regeln sinnvoll.

Am besten gelingt das im Frage-Antwort-Spiel (z.B. Welche Regeln wollen wir gemeinsam vereinbaren? Wie entspannst du dich am besten? Was brauchst du, um dich zu entspannen? Was könnte dich stören? o.ä.).

Ihr könnt die Antworten auch von den Kindern auf ein Blatt malen/schreiben lassen und jedes Kind schreibt seinen Namen dahinter.

Entspannung wird durch günstige äußere Bedingungen erleichtert.

Sorgt für eine störungsfreie Atmosphäre:

- Einen ruhigen Raum oder im Freien auf einer Wiese (vorher Allergien abfragen!)
- Matten zum Drauflegen, Kuschelkissen oder ein Lieblingskuscheltier, Decken (je nach Jahreszeit) können die Entspannung für Kinder unterstützen
- Achtet darauf, dass die Kinder nicht zu eng liegen. Es bietet sich an, dass alle sich in einen Kreis legen. Entweder alle die Köpfe oder alle die Füße zur Mitte. Einheitlich, damit nicht ein Kind die Füße des anderen im Gesicht hat.
- Gern könnt Ihr eine leise und ruhige Instrumentalmusik nutzen (50 - 60bpm= beats per minute = Taktschläge = entspricht dem Ruhe-Herzschlag). Kinder mögen auch Naturgeräusche, das passt auch gut zu unserer Trauminsel.

Entspannung kann auch als unangenehm erlebt werden.

Gerade bei Kindern, die noch keine Vorerfahrungen haben, solltet Ihr vor der Entspannung den Hinweis geben, dass diese jederzeit die Übungen beenden können, falls Etwas unangenehm ist, z.B. falls

- ihnen schwindlig wird – manchmal bei zu tiefer Einatmung und zu wenig Ausatmung,
- sie auf die Toilette müssen – am besten alle Kids vorher noch einmal zur Toilette schicken,
- sie frieren – ist ein gutes Zeichen für eine tiefe Entspannung, kann aber für die Kinder unangenehm sein).

Die Kinder sollen Nichts erzwingen. Sie können trotzdem ruhig mit ihrem Kissen oder Kuscheltier auf dem Boden liegen oder sitzen, bis die Übung beendet wird. Günstig ist es, vor der Entspannungsübung das ruhige Atmen einmal auszuprobieren.

Entspannung sollte immer mit einer Aktivierung abgeschlossen werden.

Nach einer tiefen Traumreise kann es sein, dass die Kinder müde sind – manche schlafen sogar kurz ein. Eine Aktivierung durch Bewegung sollte immer die Übung beenden: räkeln, strecken, gähnen, ausschütteln, ausklopfen, massieren, Muskeln nacheinander anspannen, kräftig ein- und ausatmen....

Danach könnt Ihr die Geschichte mit den Kindern besprechen. Lasst die Kinder durch offene Fragen erzählen:

- Wie hat es dir gefallen?
- Was hast du an deinem Körper bemerkt?
- Was war für dich angenehm, ungewohnt...?
- Könnten wir noch etwas verändern/verbessern, damit du dich noch besser entspannen kannst?

Ablauf der Traumreise

Vorbereitung:

Bereitet die Phantasiereise Trauminsel nach o.g. Punkten vor

- Die Kinder schaffen sich Ihre Trauminsel im Raum
- Lest die Geschichte ruhig und langsam mit einer monotonen und deutlichen, aber nicht zu lauten Stimme vor (die „...“ bedeuten: kleine Pausen beim Lesen).

Durchführung:

Den Text zum Vorlesen findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Stressregulation/Entspannung

(www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/stressregulation-entspannung/)

Feedbackrunde/ Blitzlicht:

Nach Beendigung der Traumreise können nach Bedarf die o.g. offenen Fragen gestellt und darüber hinaus gemeinsam z.B. folgende Fragen diskutieren werden:

- Wie würde denn deine Traumreise aussehen?
- Wohin würdest du denn gern reisen?

Mögliche Erweiterung - Gestaltet Eure eigene Trauminsel:

Jetzt teilt Ihr Papier und Farben aus oder wenn Ihr im Freien geübt habt, nehmt Malkreide mit und lasst die Kinder einzeln oder gemeinsam Ihre Trauminsel auf den Boden malen. Größere Kinder können ihre Geschichte auch aufschreiben, dazu malen und den anderen Kindern vorlesen. Sie haben also viele Möglichkeiten Ihre kreative Trauminsel zu gestalten.

Weiterführende Informationen & Quellen

L.Vogt/A.Töpfer (2011) Sport in der Prävention. Deutscher Ärzteverlag. 3.Auflage, Köln

Schellenberger/ Töpfer (2004) 4 Wege zur Entspannung. Sportakademie Thüringen und Institut für Leistungspsychologie. Erfurt und Leipzig.

Entspannungslandschaft Künstler Thomas Neumann : Privatbesitz und alle Rechte Anke Töpfer

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter 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 rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de