

## Vom Wert der Pause - Entspannung mit Kindern

Entspannung ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. So wie Kinder ein hohes Bedürfnis nach Bewegung haben, brauchen sie auch Entspannung. Die Fähigkeit zu entspannen ist für ihre Gesundheit, ihr Immunsystem sowie die Entwicklung unverzichtbar.

In intensiven Spiel- und Bewegungssequenzen erleben Kinder unterschiedliche Zustände der Spannung und Entspannung. Es gibt 4 Aufmerksamkeitsformen des Spiels, die alle ungefähr gleichlang auftreten und sich abwechseln:

### Die 4 Aufmerksamkeitsformen des Spiels:

1. **Frei schweifende oder geteilte Aufmerksamkeit**
2. **Mit einer Sache beschäftigt sein**
3. **Etwas neu entdecken und sich mit hoher Konzentration darin vertiefen**
4. **Pause, Ausruhen, Erholung im Träumen, Nichtstun, in geistigen Spaziergängen**

### Zum guten Spiel gehören auch das Nichtstun und das Ausruhen

Auch kleine Kinder können stressbezogene Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, Einschlafstörungen u.a.m. haben. Ihr Tonus ist dann in einer erhöhten Anspannung, der Herzschlag beschleunigt sich und die Atmung wird flacher. Der Stress bewirkt, dass es für sie schwer ist, sich in etwas zu vertiefen, Neues aufzunehmen, dieses zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen.

### Was hilft, wenn Kinder keine Pausen mehr suchen und/oder auf einem erhöhten Stresslevel sind?

- Entspannungskompetenz als Grundkompetenz stärken
- Wohlbefinden fördern
- Stressbezogene Symptome lindern

### Fragen für pädagogische Fachkräfte

- ✓ Haben die Kinder der Gruppe neben Zeit zum ausgiebigen Spiel Zeit zum Ausruhen auch außerhalb des Schlafengehens/der Mittagspause?
- ✓ Gibt es im Gruppenraum einladende Orte, wo das möglich ist?
- ✓ Wie können in einem Tagesablauf Wechsel von Bewegungs- und Entspannungselementen eingebunden werden?
- ✓ Welche Kinder erlebe ich eher als angespannt?

Einige Anregungen und Angebote, um Entspannungsphasen in den Krippen- und Kitaalltag zu integrieren, denn nur entspannte Kinder sind wieder aufnahmefähig für neue Erfahrungen, Erlebnisse, Abenteuer und die damit verbundenen Lernprozesse:

## Ideen zur Entspannung



**Klanggeschichten**  
- Bettina Scheer

### Begleitung und Anleitung zur Intensiven Beobachtung:

Hummel in der Blume, Käfer auf der Hand, Wanderung der Schnecke

### Lieder, die das Lauschen thematisieren und dazu einladen:

**CD: Lilo Lausch läuft leise, Lieder vom Fühlen, Horchen und Achtsamsein**  
- von Frederick Vahle

z.B. Lied Nr. 3 Lilo-Lausch Lied

„Lilo Lausch läuft leise, macht sich auf die Reise ist ins Lauschen wie verliebt, weil’s so viel zum Zuhören gibt!“



### Berührungs - Streichelgeschichten

Von Kopf bis Fuß entspannt,  
*Streichelgeschichten, Fantasiereisen und Körperübungen*  
- von Jutta Bläsius



### Lauschendes Hören –

Der Vogel im Baum, das Rauschen des Windes, eine zarte Musik

### Stilleübungen mit Klängen zum Lauschen und Horchen -

Kalimba, Klangspiel, Klangschale u.a.m.

### Körperübungen -

z.B. Fußgymnastik

### Wechsel von An - und Entspannung im Spiel:

Zug fährt langsam an, beschleunigt, fährt schnell, bremst...

### Ideen für Kinder U3-

ggf. unterstützt mit zarten Klängen  
Traum und Spürkarten  
von Silke Hubrig



Verfasserinnen: Gabriele Kemmer, Natalie Wolhorn

Quellen:

- A. Drüner, Kinder unter drei - geborgen und frei. Dialogisch arbeiten in der Frühpädagogik. *Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Göttingen, 2021.*
- Kea Online Fortbildung 18.03.2021 Borgaes, Kerstin, Demary, Theresa -Entspannung mit Kindern durch Sprache
- Bläsius, Jutta, Von Kopf bis Fuß entspannt, Streichelgeschichten, Fantasiereisen und Körperübungen. *Don Bosco, München 2013*
- Hubrig, Silke, Traum und Spür Karten U3. *Oekotopia 2018*