



# Modul 5

## Praxis-Exkurs:

## Entspannungspädagogik in der Kita

### Anregungen & Ideen für ruhige Momente

*„Entspannung sollte als etwas ganz Selbstverständliches vorgestellt werden, als etwas, das alle brauchen und eigentlich auch können, und das es nur ein bisschen besser kennenzulernen gilt.“*

*Sabine Friedrich & Volker Friebe 2002 (Entspannungspädagogen)*

Kinder im Vorschulalter sind ständig in Aktion: Neugierig und mit großem Tatendrang erkunden sie ihre Umwelt, sie wollen alles ausprobieren und die eigenen Möglichkeiten und Grenzen entdecken... Parallel dazu besteht jedoch auch in dieser ersten Lebensphase bereits das Bedürfnis nach regelmäßigen „Auszeiten“, welche dazu dienen, abzuschalten und all die neuen Eindrücke zu verarbeiten.

Im Gegensatz zu Erwachsenen fällt es Kindern in der Regel leichter, sich zu entspannen. Manche merken instinktiv, wann „Ruhe“ angesagt ist und ziehen sich daraufhin zurück. Gleichwohl ist es von grundlegender Bedeutung, dass Kinder Ruhe und Stille von klein auf als etwas Positives und Wertvolles erleben – und lernen, sich mit Entspannung vom alltäglichen Trubel zu distanzieren. Aus diesem Grunde sollten Sie als ErzieherIn Kinder in diesen ruhigen Phasen unterstützen und im Tagesrhythmus der Kita feste Zeiten der Ruhe vorsehen.

Der vorliegende Exkurs enthält hierzu **auf übergeordneter Ebene hilfreiche Anregungen und Empfehlungen.**

Weiterhin stellen wir Ihnen im Rahmen unseres konkreten Praxisvorschlags exemplarisch das **Entspannungsverfahren Yoga** vor, welches sich genau wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung hervorragend auf die Zielgruppe der Kindergartenkinder übertragen lässt.

### Inhalt

<b>Die Kita als Oase der Ruhe &amp; Entspannung</b>	<b>2</b>
<b>Entspannungspädagogik hat viele Gesichter</b>	<b>3</b>
Ruhe & Entspannung im Kita-Alltag	3
<b>Exkurs: Eine Ecke zum Entspannen und Träumen</b>	<b>5</b>
Entspannung im Leben der ErzieherIn/ des Erziehers	8
<b>Saunabaden – ein wohlig-warmes Vergnügen</b>	<b>9</b>
<b>Yoga mit Kindern</b>	<b>10</b>
Der indische Weg zur Entspannung	
Ausgewählte Yoga-Übungen	11
<b>Literatur</b>	<b>11</b>

## Die Kita als Oase der Ruhe & Entspannung

Die theoretischen Ausführungen zum Thema Stress sowie die Erkenntnisse bezüglich der gesundheitlichen Auswirkungen von selbigem im Kindesalter verdeutlichen, dass es bereits in jungen Jahren wichtig ist...

- ... im Alltag von Kindern Oasen der Ruhe und Erholung zu schaffen, um die notwendige Balance zwischen Anspannung und Erholung gewährleisten zu können.
- ... ihnen frühzeitig einen gesunden Umgang mit Stress und Entspannung näher zu bringen, damit sie rechtzeitig lernen, mit den Anforderungen des Lebens umzugehen bzw. Phasen mit größerer Belastung zu bewältigen.

Zielsetzung

**Die Kita stellt hierfür einen idealen Ort dar:** Zwar können Sie als ErzieherIn selbstverständlich nur sehr begrenzt auf die familiären (evtl. belastenden) Lebensumstände der Kinder einwirken, doch bieten sich Ihnen bereits mit einfachen Mitteln Möglichkeiten, die Umweltbedingungen in der Einrichtung stressarm und Wohlbefinden stärkend zu gestalten.

Weil sich zudem gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, die zur Vermehrung des Stresserlebens beitragen, in dieser Lebensphase noch nicht gefestigt haben und Vorschulkinder darüber hinaus noch eine große Offenheit für alles Neue zeigen, versprechen kitabasierte gesundheitsförderliche Interventionen im Bereich Stress/Entspannung große Erfolge.



### Anregung für die Praxis

Damit eine Kita einen effektiven Ort der Ruhe und Entspannung darstellen kann, ist es sinnvoll, im Vorfeld einige Überlegungen anzustellen. Hierzu eignen sich die folgenden Fragestellungen, die Sie entweder für sich persönlich oder gemeinsam mit Ihrem Team bearbeiten können.

- a) Welchen Stellenwert nimmt Entspannung in der pädagogischen Gesamtkonzeption der Einrichtung ein?
- b) Welche Alltagssituationen eignen sich im Gruppengeschehen bzw. die Kita übergreifend für Entspannung?
- c) Werden in der Planung des Kita-Alltages Zeiten für entspannende und ruhige Momente berücksichtigt?
- d) Gibt es räumliche Möglichkeiten für offene/ gezielte Entspannungszeiten (z .B. Kuschelecken, Hängematte, Traum-/ Entspannungszimmer, Rückzugsplätze auf dem Außengelände) – auch für Sie als Team?

**Tipp:** Für das Erzielen einer nachhaltigen Wirkung kann es hilfreich sein, auch die Thematik der Entspannung fest in der pädagogischen Konzeption zu verankern. Dies schafft nicht nur Transparenz für Außenstehende, sondern bringt in regelmäßigen Abständen auch die nötige thematische Auseinandersetzung und Reflexion im gesamten Team mit sich.

# Entspannungspädagogik hat viele Gesichter

Ob einfaches Austoben oder traditionelle Entspannungstechniken: Wege, zur Ruhe zu kommen, gibt es viele. Wichtig ist nur, dass die Art der Entspannung so gut wie möglich auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder abgestimmt ist, schließlich ist jedes Kind anders.

## Beispielhafte kindgerechte Vermittlungsmethoden

- Für viele Kinder ist bereits das *einfache Zuhören können* ein Weg, um zur Ruhe zu kommen. Neben *Entspannungsmusik* sind vor allem *Fantasiereisen* besonders unterstützend. Fantasie und Vorstellungskraft lassen in den Kindern innere Bilder und Gefühle entstehen, die sie für einige Momente den Alltag vergessen lassen. Konzentriert auf die Geschichte und die eigenen Gedanken, erreichen die Kinder auf diese Weise einen Zustand angenehmer Entspannung.
- Darüber hinaus gelten auch bei Kindern sanfte *Körpermassagen*, wie zartes Streicheln der Haut, festes Drücken oder Ausstreichen der Gliedmaßen als besonders wirkungsvolle Entspannungsmethoden. Vorausgesetzt natürlich, dass die Kinder die Körperberührung genießen können und nicht als unangenehm empfinden. Besonders gerne mögen viele Kinder dabei die Massage mit einem *Igel- oder Tennisball*.
- Einen weiteren Zugang zur Ruhe bieten so genannte *Entspannungsspiele*, die sich vor allem mit mehreren Kindern oder Gruppen anbieten. (*Hinweis: In unseren Medientipps finden Sie einige Bücher aufgeführt, die phantasievolle Spiele zur Entspannung und zum Erleben von Stillemomenten enthalten.*)

## Ruhe & Entspannung im Kita-Alltag

Den nachhaltigsten Entspannungserfolg versprechen Entspannungseinheiten, die **ritualisiert** erfolgen. Neben der **regelmäßigen Durchführung** von Entspannungsübungen bzw. -spielen gehört hierzu, diese möglichst immer zur **gleichen Zeit bzw. in den gleichen Alltagssituationen** zu verrichten, um auf diese Weise die Entspannungsreaktionen mit Alltagskontexten zu verbinden.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass es sowohl für Kinder als auch für Erwachsene hilfreich ist, **vor ruhigen Phasen des Tages** – etwa vor einer Mahlzeit, einer ruhigen Spielaktivität oder der Mittagsruhe – ein Entspannungsritual durchzuführen. Zudem sind Zeiten geeignet, in denen sich die Mädchen und Jungen **vorher austoben und bewegen konnten** – denn An- und Entspannung bzw. Bewegung und Ruhe ergänzen sich und sind im Wechselspiel nicht nur sinnvoll, sondern oft auch notwendig.

**Rituale &  
Regelmäßigkeit**

**Wechsel von  
Anspannung &  
Entspannung**

## Der Entspannung Raum schenken...

Optimal ist es, wenn in der Einrichtung für die Durchführung von Entspannungseinheiten ein *Entspannungsraum* eingerichtet werden kann. Jedoch ist dies, aus Platzgründen, nicht immer überall möglich. In diesen Fällen bietet es sich an, eine *kleine Ecke des Gruppenraums* für Entspannungsübungen zu reservieren. Durch die Errichtung von *Wohlfühl-Ecken und/oder Höhlen in den Innenräumen* sowie *Rückzugsmöglichkeiten auf dem Außengelände* können darüber hinaus zusätzliche „Entspannungsnischen“ geschaffen werden. Beispielsweise ergibt ein farbiges Kunstseidentuch, welches über einen Reifen gezogen glockenförmig von der Decke hängt, mit weichen Sitzkissen darunter ein gemütliches Zelt, in dem die Kinder entspannen und ihren Tagträumen nachgehen können (siehe auch Seite 5).

[...]