



Der Einstieg in die Stilleübung

Bevor ihr mit der Stilleübungen beginnt, hier noch einige Tipps:

- Gemeinsam mit dem Kind kann ein Ruhe- oder Kuschelplatz in der Wohnung eingerichtet werden. Dieser sollte eine angenehme, entspannende Atmosphäre vermitteln und zum Verweilen einladen.
- Die Kleidung sollte möglichst bequem sein
- Nehmt euch äußerlich und innerlich Zeit für die Stilleübung
(Keine Störungen und Zeitdruck; Handy und Fernseher ausschalten)

Spielerisch frei werden

Gemeinsam mit dem Kind können belastende Emotionen und Erinnerungen pantomimisch zur Seite geschoben werden. Besonders kleine Kinder finden diesen spielerischen, bildhaften Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen lustig und befreiend zugleich.

So werden belastende Gedanken symbolisch "weggeräumt":

- Gedanken symbolisch auf den Boden werfen und mit einem großen Besen aus dem Raum kehren
- Störende Gedanken in die Mitte werfen, gemeinsam große Kugeln formen und aus dem Raum rollen
- Belastendes auf die Handfläche legen und fortpusten

Vorlesetext zur Ich-Stärkung

"Stell dir vor...dass du vor einem großen Spiegel stehst. Du blickst hinein und erkennst dich. Welche Haarfarbe hast du? Schau dir deine Haare genau an...Wie sehen sie aus? Welche Augenfarbe hast du?...Dann schaust du dir dein Gesicht ganz genau an. Erst die Augen, dann die Nase und schließlich den Mund...Du lächelst und siehst fröhlich aus. Nun blickst du im Spiegel auf deine Kleidung. Welches Oberteil trägst du? Etwas mit langem oder kurzen Arm? Welche Farbe hat dein Oberteil? Ist es einfarbig oder bunt?...Du schaust dir nun im Spiegel deine Beine an. Trägst du eine Hose oder vielleicht einen Rock? Lang oder kurz? Einfärbig oder bunt? Du stehst aufrecht und mit erhobenen Kopf vor dem Spiegel. Du fühlst dich wohl und sagst ganz stolz: DAS BIN ICH!"



Entspannungsübung für alle Sinne

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

1 Murmel, Schüssel oder Teller

TEILNEHMER:

Kind + Erwachsener (für den Einstieg)

Vorlesetext für den Einstieg

„Ich lege dir jetzt einen kleinen Gegenstand in deine Hände (Murmel). Fühle ihn, ohne die Augen zu öffnen. Fühle zuerst mit den Fingerspitzen...dann mit deinen Handinnenflächen. Wie fühlt sich der Gegenstand an? Ist er rund oder eckig? Warm oder kalt? Rolle den Gegenstand so lange wie du möchtest zwischen deinen beiden Händen...versuche nun, die Murmel nur mit der rechten Hand kreisen zu lassen...dann mit der linken.“

Wahrnehmungsspiel

Das Kind hält eines der oben genannten Gefäße mit beiden Händen vor dem Oberkörper. Die Murmel wird hineingelegt. Nun versucht das Kind das Gefäß so vor dem Körper zu bewegen, dass die Kugel darin rollt, ohne hinauszufallen. Um beide Gehirn- und Körperhälften in Einklang zu bringen, kann die Kugel sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn bewegt werden.

TIPP: Wenn das Kind diese Übung im Schneider- oder Fersensitz macht, richtet sich die Wirbelsäule automatisch auf. Die Rückenmuskulatur ist dann in einer leichten Grundspannung, während Becken und Beine die Haltung stabilisieren. Diese Sitzposition ermöglicht einen guten Atemfluss. Die Lunge kann sich dabei optimal entfalten. Die richtige Haltung und Atmung bewirken, dass sich das Kind entsprechend entspannen kann.

Weitere Möglichkeiten, um das Spiel interessant zu gestalten:

- ... Murmel mit geschlossenen Augen balancieren
- ... ein flaches Teller verwenden
- ... unterschiedlich große Murmeln verwenden
- ... mehrere Murmeln verwenden

Bei dieser Übung wird die Augen- und Handkoordination des Kindes gestärkt. Ebenso werden die rechte und linke Gehirnhälfte sowie auch beide Körperseiten in Einklang gebracht. So können im Gehirn Stressblockaden abgebaut werden.



Entspannungsübungen in der Natur

Auch in der Corona-Krise gibt es Möglichkeiten, mit Kindern draußen aktiv zu sein. Egal ob im eigenen Garten, Innenhof oder Wald. Der Frühling eignet sich gut dafür, um Naturmaterialien zu sammeln. Kinder lieben es im Gebüsch nach Schneckenhäusern, Steinen und Ästen zu suchen oder bunte Blumen zu pflücken.

TIPP: Die Natur ist ein spielzeugfreier Raum, welcher die Möglichkeit gibt Neues zu entdecken, zu erobern und auszuprobieren. Neben vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten bietet die Natur aber auch die Möglichkeit zu entspannen. Im Gras liegend, unter einem Baum, unter freiem Himmel haben die Kinder die Möglichkeit sich zurückzuziehen. Sich selbst und die Umgebung zu hören und zu lauschen. Ruhe und Stille für sich zu erfahren.

Legeübungen mit Naturmaterialien

Also ab in die Natur, um gemeinsam Materialien zu sammeln!

Anschließend kann das Kind, mit einem Erwachsenen oder allein, ein beliebiges Bild/ Motiv aus den gesammelten Materialien legen.



Mandala-Variante:

1 Stein wird als Mittelpunkt auf den Boden (wenn möglich in die Wiese) gelegt.

Anschließend wird nach eigener Vorstellung ein riesiges Mandala gestaltet, indem jeweils ein Material kreisförmig um die Mitte herum gelegt wird. Ist das Mandala fertig, kann man es gemeinsam betrachten und als Ganzes auf sich wirken lassen.

Idee um das Bild //Mandala auf spielerische Weise wieder aufzulösen:

1 Person gibt Suchaufgaben wie zum Beispiel: "Suche etwas Grünes. Finde etwas Schweres...etwas Weiches..." Die zutreffenden Teilstücke des Bildes werden Schritt für Schritt wieder entfernt und das Mandala aufgelöst.