

DIE SCHÖNSTEN MELODIEN  
ZUM ENTSPANNEN,  
EINSCHLAFEN UND TRÄUMEN

KINDER

KOMMEN ZUR  
RUHE

ÖKOTOPIA





**Volker Friebel**, Musiker und Pädagoge aus Tübingen, hat zu seinen Schwerpunkten Entspannung, Meditation und Psychosomatik zahlreiche Bücher und CDs erfolgreich veröffentlicht.



**Ralf Kiwit**, Musiker, Komponist, Musikproduzent und Musikpädagoge, produziert in Dortmund im eigenen Tonstudio insbesondere Musik für Kinder. Er hat bereits mehrere Entspannungs-CDs für den Ökotopia Verlag produziert.

# KINDER kommen zur Ruhe

Kinder sind neugierig, unternehmungslustig, manchmal scheinbar unermüdlich aktiv. Und sie sollen es sein, das ist ihr Weg in die Welt, so erobern sie sich das Leben. Aber wie wichtig sind eben deshalb auch die Pausen, sind Stille, sind Ruhe. In ihnen erst kann all das Erlebte verarbeitet werden, kann es sich ausbreiten und wirken. Wenn immer nur Neues aufgenommen wird, ist das bald wie ein volles Fass, das überströmt, aus dem es im Gras schnell versickert. Kinder brauchen deshalb Ruhe, für die Vertiefung und wirkliche Aneignung all des Erlebten – und um wieder Kraft zu schöpfen, um neue Energien zu sammeln für neue Unternehmungen.



Die Umstellung von der Aktivität zur nötigen Ruhe fällt Kindern oft schwer. Gerade wenn sie ganz offensichtlich übermüdet sind, drehen sie manchmal erst so richtig auf. Das ist ein Versuch, die Müdigkeit durch Aktivität zu überspielen und noch ein bisschen länger bei den faszinierenden Gegenständen ihres Interesses zu bleiben, bei der Eisenbahn, dem Ballspiel, dem Bau eines Flugzeugs, einfach noch ein bisschen länger zu bleiben in der großen Welt der Erwachsenen. So können sich zunehmende Müdigkeit und gegensteuernde Aktivität des Kindes geradezu aufschaukeln – und die Erwachsenen staunen und schütteln den Kopf.

An Aktivität ist kein Mangel, Kinder sind ihr ganz zugewandt. Aber wie führt man Kinder aus dieser Aktivität in die Ruhe?



Raum sollte bereit sein und Zeit. Ein vollgestopfter Raum voller Anregungen fördert die Ruhe nicht. Für die Ruhe sollte der Raum „ruhig“ sein. Auch in der Hektik finden wir die Ruhe nicht. So ist es wichtig, Zeit zu lassen, umzustimmen vom Lauten, Schnellen, einzustimmen auf das Langsame, Ruhige. Vielleicht kann auch ein Zeichen wie etwa ein Teelicht helfen: Wenn unser Licht entzündet wird, dann beginnt die Ruhe. Wir stimmen uns durch das Entzünden auf sie ein, wir beobachten eine Zeit das Tanzen der Flamme – und machen dann noch etwas Ruhiges zur Ruhe. Das sollte regelmäßig geschehen, ein Ritual, wie etwa die Abendtoilette.



**Zum Einstimmen** gehört auch das Mitschwingen. Das Kind sollte die Ruhe beim Erwachsenen spüren können. Was der Erwachsene ausstrahlt, wirkt auf das Kind. So sollte der Erwachsene sich auch selbst in die Atmosphäre der Ruhe und Langsamkeit begeben. Ist das Kind zu unruhig und quirlig? Wie bin denn ich selbst? Wenn ich mein Verhalten ruhiger machen, langsamer sprechen, mich langsamer bewegen kann, wird auch das Kind ruhiger.



**Ein solches Mitschwingen** ist in uns angelegt. Der Herzschlag von Kindern ist schneller als der von Erwachsenen. Deshalb wirkt es beruhigend, kleine Kinder zu tragen, Körperkontakt zu halten – so spüren sie einen langsameren Rhythmus: Der schnellere Herzschlag des Kindes passt sich dann etwas dem langsameren Herzschlag des Erwachsenen an. Verlangsamung aber bedeutet Beruhigung. Kleine Kinder schlafen deshalb besonders gern auf dem Arm der Eltern ein.



**Übergänge sind wichtig.** Wie kann ein spielerischer Übergang aus der Aktivität in die Ruhe aussehen? Indem wir die Aktivität

aufnehmen und in einer Geschichte, in einem Spiel langsam in Ruhe verwandeln. So können wir eine Geschichte improvisieren, etwa vom kleinen Bären, der sich sein Bett bereitet. Den Tag über, so könnte die Geschichte lauten, ist der kleine Bär munter und arbeitsam. Er geht durch den Wald und sammelt Brennholz für das Lagerfeuer seiner Höhle. Wir können das spielen: Wir gehen im Kreis durch den Raum, heben immer wieder mal Holz auf – aber die kleinen Bären naschen auch von den Erdbeeren und Himbeeren im Wald und springen ein wenig dem Schmetterling nach, schlagen vielleicht nach einer frechen Fliege oder zupfen sich Dornen aus dem Pelz. Davon und von ihrer schweren Last werden sie ganz müde und gehen zur Höhle. Sie entzünden ihr Feuer für die Nacht (beispielsweise ein Teelicht), sie sitzen davor und schauen eine Zeitlang in die Flamme. Sie legen sich hin. Ein kleiner Entspannungstext kann folgen, bevor die Erwachsenen die kleinen Bären in der Höhle ruhen lassen (ruhig und langsam vorgetragen, mit viel Platz zwischen den Sätzen):



**Da liegt der kleine Bär nun** – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des kleinen Bären spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Tatzen des kleinen Bären, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Tatzen sind? Der kleine Bär ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Tatzen des kleinen Bären, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Der kleine Bär ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Der kleine Bär ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt der kleine Bär ein Weilchen und ruht sich aus. Er ruht sich aus und lässt die neue Kraft tief in sich wachsen.



Ähnliche Geschichten können von einem Indianerjungen handeln, der seinen Vater den Tag über beim Jagen und Fischen begleitet, und abends in seinem Zelt zur Ruhe kommt. Und dann wieder der Entspannungstext wie oben, nur mit einem kleinen Jungen oder einem kleinen Mädchen statt dem Bären, in dem die Ruhe angesprochen wird, die Schwere seiner Glieder, die Wärme des Körpers, der ruhig gewordene Atem. Denn die Ruhe, Schwere und Wärme sind Entspannungszeichen. Bereits wenn wir sie derartig ansprechen, unterstützen wir die Entspannung.

So können wir Geschichten vom Bauernjungen erfinden, der den Eltern den Tag über geholfen hat und abends zur Ruhe kommt. Oder auch eine ganz realistische Geschichte vom eigenen Kind, vom Kindergarten, von der Schule, in der nachvollzogen wird, was den Tag über geschehen ist, und wie das Kind nun zur Ruhe kommt, ganz ruhig, ganz schwer, ganz warm, mit einem gleichmäßigen Atem. Und so etwa kann der Entspannungsabschluss dazu lauten:

Da liegst du nun – ganz ruhig. Kannst du deine Ruhe spüren? Die Ruhe ist überall in dir, ganz tief. – Schwer sind deine Glieder, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer deine Glieder sind? Du bist schwer, ganz schwer. – Und warm sind deine Glieder, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch deinen ganzen Körper. Du bist warm, schön warm. – Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Du bist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegst du ein Weilchen und ruhest dich aus. Du ruhest dich aus und lässt die neue Kraft tief in dir wachsen.



Abends im Bett endet die Entspannung damit – und mit einer Verab-



scheidung. Tagsüber kann sie nach einer Weile zurückgenommen werden, etwa: „Und dann kommt die Ruhe zum Ende. Wenn du dazu bereit bist, öffnest du wieder die Augen und reckst und streckst dich ein bisschen.“

**Eine weitere Möglichkeit** zur Ruhe ist Musik. Eine eher langsam gehaltene Musik, die das Verlangen der Kinder nach Anregung, nach Melodie und Rhythmus aufnimmt, aber dem schnellen Herzschlag ein Maß gibt und ihn verlangsamt, bis in den langsamen Rhythmus der Ruhe.



**Die CD bietet** dazu eine Reihe von Musikstücken. Bis auf das letzte, das „Abendlied“, sind sie instrumental, sodass die Kinder nicht durch Texte abgelenkt werden. Und der Text des letzten führt dann auch die Gedanken ganz in die Ruhe hinein.

**Die CD** kann dem Kind einfach zur Verfügung stehen. Denn Kinder haben oft durchaus ein Gespür dafür, was ihnen gut täte. Wenn sie dann auch etwas zur Verfügung haben, das ihnen dabei hilft, können sie das aufnehmen und selbst in die Gegenwelt der Ruhe eintreten.



**Auch zu einer Geschichte** (wie oben skizziert) kann die CD aufgelegt werden (oder nach der Geschichte, zum Abschluss), vielleicht in einem Ruhe-Raum, vielleicht im Bett. So kann sich ein Ritual entwickeln, in dem ein Spiel in die Ruhe führt. Und die Musik nimmt dies auf, öffnet noch weiter den Raum für die Ruhe, und lässt das Kind in der Ruhe sich betten.



# Hören oder schauen Sie mal rein!



Sybille Günther  
**Snoezelen –  
Traumstunden für Kinder**  
Praxishandbuch zur Entspannung und Entfaltung der Sinne mit Anregungen zur Raumgestaltung, Phantasie-  
reisen, Spielen und Material-  
hinweisen  
ISBN (Buch): 978-3-931902-94-0  
und dazu die CD von  
Ralf Kiwit  
**Traumstunden für Kinder**  
ISBN (CD): 978-3-936286-07-6



Andrea Erkert  
**Kinderleichte  
Ruheerlebnisse**  
Mit Ruhe spielen,  
Fantasiereisen, Mandalas  
und Streichelmassagen  
entspannen und innere  
Stille finden  
ISBN (Buch):  
978-3-86702-082-4  
und dazu die CD von  
Martin Buntrock  
ISBN (CD): 978-3-86702-083-1



Annegret Frank  
**Streicheln, Spüren,  
Selbstvertrauen**  
Massagen, Wahrnehmungs-  
und Interaktionsspiele und  
Atemübungen zur Förderung  
des Körperbewusstseins  
ISBN (Buch): 978-3-936286-29-8  
und dazu die CD von  
Ralf Kiwit  
**Streicheltöne -  
Wohlfühlmassagen**  
ISBN (CD): 978-3-936286-30-4



Ursula Salbert  
**Ruhe-Inseln für ErzieherInnen**  
Stressbewältigung: Mehr  
Kraft, Gelassenheit und  
Wohlbefinden mit einfachen  
Bewegungs- und Entspan-  
nungsübungen für Menschen  
in erziehenden und lehrenden  
Berufen  
ISBN (Buch)  
978-3-86702-103-6  
ISBN (CD) 978-3-86702-104-3



Beate van Dülmen  
**Klingen, spüren, schwingen**  
Fantasiereisen mit der Klang-  
schale: kindgerechte Spiele,  
Körperübungen, Klang-  
massagen, Rituale und Lieder  
zur Stärkung von Selbstbe-  
wusstsein und Selbstvertrauen  
in Kita & Grundschule  
ISBN (Buch)  
978-3-86702-192-0  
ISBN (CD) 978-3-86702-193-7

Ökotopia Verlag  
Hafenweg 26 a  
48155 Münster  
www.oekotopia-verlag.de  
www.weltmusik-fuer-kinder.de