



ACHTSAMKEIT TRAINIEREN

KINDER LEHREN, ACHTSAM MIT DEM EIGENEN KÖRPER UMZUGEHEN

Kinder sind zunehmend einer Flut von Angeboten und Umweltreizen ausgesetzt und können sich immer weniger konzentrieren und Ruhe ertragen. Vielfältige Leistungsanforderungen nehmen zu – Zeiten für Entspannung werden rarer. Daraus entstandene Anspannungen werden als körperliche Verspannung sichtbar. Studien zeigen, dass bereits bei Kindern der Muskeltonus in der Ruhehaltung übermäßig ansteigt – ein Zeichen für erlebten und mit der Zeit sich chronifizierenden Stress. Bereits Kinder haben immer mehr Probleme, ihren Körper und seine Signale wahrzunehmen. Hier sind Eltern, Erzieher und Lehrer gefordert, bei Kindern den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu fördern und Achtsamkeitsübungen in den Alltag einzubauen. Denn über körperliche Zugänge gelingt es Kindern schnell, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

DEN EIGENEN KÖRPER WAHRZUNEHMEN, WILL GELERNT SEIN

Babys reagieren bereits früh auf Körpersignale der Bezugspersonen – sei es ein Lächeln oder das Winken. Und: Babys

lernen über ihren Körper im wahrsten Sinne des Wortes ‚die Welt begreifen‘ – das heißt, ihre kognitive Entwicklung und ihre Umwelterfahrungen sind sehr eng mit der Entwicklung ihrer Motorik verbunden. Umso wichtiger ist es, im Vorschul- und Grundschulalter nicht nur die geistige Entwicklung zu fördern, sondern auch gezielt die Motorik anzuregen und entsprechende Entwicklungsreize zu setzen, damit Kinder ihren Körper bewusst spüren und mit ihm umgehen lernen. Dies gilt umso mehr in Zeiten, in denen Angebote für körperliches Aktiv-Sein angesichts vielfältiger anderer Angebote zunehmend zu kurz kommen.

MIT KÖRPERBASIERTEN ACHTSAMKEITSÜBUNGEN RUHEINSELN SCHAFFEN

Entspannungstechniken für Kinder gibt es viele – allerdings sind Übungserfahrungen erforderlich, bis sich die gewünschten Entspannungseffekte einstellen. Viele der Techniken er-



fordern zudem entsprechende Materialien und/oder einen eigens gestalteten Übungsraum. Was können Sie jedoch tun, wenn ein solcher Raum nicht vorhanden und die räumlichen Bedingungen ungünstig sind? Was können Sie tun, wenn Sie nicht über spezifische Kenntnisse und Erfahrungen in Entspannungstechniken verfügen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotzdem Wege finden können, im turbulenten Kita- und Schulalltag kleine Ruheinseln für die Kinder zu schaffen und Phasen der Entspannung zu vermitteln.

GEZIELTES ÜBUNGSSYSTEM VON KOPF BIS FUSS

Hier bietet sich ein körperbasiertes Achtsamkeitstraining an, das aus leicht zugänglichen Übungen besteht, die gezielt einzelne Regionen des Körpers ansprechen – von den Augen, über Nacken und Schultern, Arme und Hände, Brustkorb und Rücken bis hin zu Beinen und Füßen. Es enthält auf Basis bewegungswissenschaftlicher Analysen für jeden Körperteil ausgewählte Übungen zur Wahrnehmung sowie zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Kinder lernen mit solchen Übungen, ihre Körperfunktionen wahrzunehmen und den Körper achtsam zu erspüren. Im Zusammenhang mit einem gezielten Atmen helfen diese Programme, den Kindern schnell zu sich zukommen, konzentrierter und ruhiger zu werden. Solche Programme sind deshalb ganzheitlich ausgerichtet: Sie dienen der persönlichen Entwicklung der Kinder und leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der leib-seelischen Gesundheit.

JEDERZEIT IM ALLTAG EINSETZBAR

Körperbasierte Achtsamkeitsübungen können Sie überall, jederzeit und ohne Aufwand in den Alltag von Kindern integrieren. Sie benötigen keine Geräte und auch beengte räumliche Verhältnisse sind kein Hinderungsgrund für den Einsatz der Übungen. Sie müssen sich für ihre Umsetzung kein spezifisches Fachwissen oder Vorkenntnisse erarbeiten, denn sie sind leicht und schnell zugänglich. Sie werden merken, dass die Übungen – wenn Sie sie gezielt in den Tagesablauf einbinden – helfen, dem Kinderalltag einen Rhythmus zu geben und die Balance von Anspannung und Entspannung zu regulieren.

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FANTASIEVOLL VERPACKT

Auch wenn körperbasierte Achtsamkeitsübungen ‚kinderleicht‘ zugänglich sind, lässt sich durch eine fantasievolle ‚Verpackung‘ die Freude und Motivation der Kinder noch steigern. Lassen Sie Ihrer und der Fantasie der Kinder frei-

INFO



Norbert Fessler ...

ist Professor für Bewegungserziehung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und lehrt zu Themen der Gesundheits- und Körperbildung. Er beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. Er ist Initiator des ‚Karlsruher Entspannungstrainings‘ (ket) und gründete 2012 die Akademie für Körperbildung, Stressmanagement und Entspannung.



Michaela Knoll ...

ist Privatdozentin für Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung am Karlsruher Institut für Technologie und beschäftigt sich mit bewegungsbezogener Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen sowie von Menschen mit Behinderung. Sie ist Mitglied im ‚Karlsruher Entspannungstraining‘ (ket).

en Lauf und binden Sie die einzelnen Übungen in Fantasiegeschichten ein. Versuchen Sie, eine Figur lebendig werden zu lassen, mit der sich die Kinder identifizieren können und der sie naheifern wollen. Schicken Sie diese Figur auf Reisen und Sie werden merken, wie viele Abenteuer diese Figur mit Hilfe ausgewählter Körper-Achtsamkeitsübungen meistern kann. Die Fantasiegeschichten können den Kinderalltag über Wochen und Monate bereichern und schon die Erinnerung an ein bestandenes Abenteuer reicht, um bei Kindern sofort die jeweils zugehörigen Körper-Achtsamkeitsübungen abzurufen. Und vielleicht haben die Kinder Lust, weitere Abenteuer zu erfinden, mit denen sie ihre Lieblingsübungen verknüpfen können. Dann werden die Kinder in Zeiten der Unruhe und Hektik zunehmend von Ihnen fordern: „Jetzt brauche ich aber meine Entspannungspause!“

Fuß-Bein-Übung 1 Füße und Beine wahrnehmen



LITERATUR ZUM THEMA

• „Achtsamkeitstraining für Kinder. Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen.“ Siehe Seite 50 in diesem Katalog!