



Faulenzen erlaubt!

In der Gruppenstunde Dampf ablassen und entspannen

Wir leben heute zu Tage in einer Welt, die voll ist von Reizen und Eindrücken. Hektik und Stress sind die Auswirkungen mit denen wir uns alle herumschlagen. Nicht nur die Erwachsenen betrifft dieses Phänomen, auch der Alltag der Kinder ist davon betroffen. Freizeit, Faulenzen, Nichts tun, sind Dinge, die zunehmend auch bei Kindern im Tagesablauf nicht mehr Platz haben. Der volle Terminkalender lässt dies nicht mehr zu. Montags geht's zum Schwimmen, am Dienstag zur Chorprobe, am Mittwoch zum Ballett, am Donnerstag zum Fußball und am Freitag zur Gruppenstunde. Irgendetwas läuft da schief. Es ist bewiesen, dass Kinder mit ausreichend selbstbestimmter Freizeit die Zeiten, die sie in Schule oder Freizeitprogramm verbringen, intensiver, ausdauernder und phantasievoller nutzen, als Kinder, die einen vollen Terminkalender haben.

Die Jungschar- und Ministunde kann dabei eine Möglichkeit sein, um zu verschlafen. In der Gruppenstunde kannst du nämlich Rahmenbedingungen schaffen, die es den Kindern ermöglichen, Erlebtes zu verarbeiten, ihrem Ärger Luft zu machen, oder sich einfach mal erholen zu können. Im Folgenden findest du Spiele, Übungen und Ideen, wie und was du dabei machen kannst. Dabei haben wir drei Themen für dich vorbereitet:

Mit dem Kopf ankommen, um die vielen Erlebnisse des Tages zu verarbeiten, zu sortieren, aber auch die eigene Stimmung auszudrücken. Mit dem Körper ankommen, um locker zu werden, bereit für Spiele und neue Informationen zu sein, Dampf ablassen, um mal richtig Energie loszuwerden und voll loszupowern. Am Ende findest du noch ein paar Tipps und Vorschläge wenn's mal eine richtige Entspannungsstunde braucht.

Elle

Das Richtige Spiel zur richtigen Zeit

Das Um und Auf ist vor allem zu wissen, welches Spiel gerade passt. Welche Übung, welches Spiel wann angebracht ist, erfordert Einfühlungsvermögen und wird dir mit der Zeit und der dazu gewonnenen Erfahrung leichter fallen. Es gilt zu erkennen, in welchem Zustand sich die Kinder gerade befinden. Diese Fragen können dir dabei helfen:

- ✗ Brauchen sie ein Ventil zum Stress- oder Aggressionsabbau?
- ✗ Sehnen sie sich nach einer ruhigen Atempause?
- ✗ Müssen sie ihre Müdigkeit überwinden?



Mit dem Kopf ankommen

Die Kinder haben vor Beginn der Gruppenstunde bereits Vieles erlebt: in der Schule, zu Hause, bei Fußballtraining oder beim Kinderchor. Damit die vielen schönen, ärgerlichen, nachdenklichen Erlebnisse die Gruppenstunde und vor allem auch das Gruppenklima nicht beeinträchtigen, sollten die Kinder Zeit haben ihre Gedanken zu sortieren und ihre Stimmung zum Ausdruck zu bringen.

Stimmungsbarometer

Du brauchst:

1 Pinnwand oder alternativ 1 Plakatkarton, Schere, Stifte, Kleber, Pins, buntes Papier zum Basteln

So geht's:

Zeichne auf die Pinnwand am linken Rand eine Skala (siehe Abbildung). Dafür ist es hilfreich, wenn du die Pinnwand als erstes ungefähr bei der Mitte mit einer Linie horizontal teilst. Unterhalb dieser reihst du die negative Skala und oberhalb die positive. Jedes Kind kann nun aus dem bunten Papier ein Symbol für sich ausschneiden. Achte darauf, dass diese nicht zu groß geraten. Dann bekommt noch jedes Symbol einen Pin und das Stimmungsbarometer für den Gruppenraum ist fertig. Die Kinder können nun vor Beginn der Gruppenstunde ihre Stimmung auf dem Barometer zum Ausdruck bringen. Es ist ratsam, danach in der Gruppe kurz darauf einzugehen.

Tipp: Die Kinder können anstatt des Symbols auch sich selbst zeichnen, oder ein Foto von zu Hause mitbringen.



Alltags-Sorgenkoffer

Du brauchst:

Zettel, Stifte, 1 Schuhkarton oder Ähnliches

So geht's:

Bereite Zettel und Alltags-Sorgenkoffer vor Beginn der Gruppenstunde vor. Lege beides in die Kreismitte. Nun erklärst du den Kindern, was sie machen können. Sie sollen sich einen kurzen Moment Zeit nehmen und an ihren bisherigen Tag denken: Was sie gemacht haben, was schön daran war, was lästig war, was anstrengend war. Im Anschluss daran können sie jene Dinge und Ereignisse auf den Zettel notieren, die sie für die gesamte Gruppenstunde beiseite schieben oder vergessen möchten. Der Zettel wird gefaltet, mit dem eigenen Namen versehen, und in den Alltags-Sorgenkoffer (Schuhkarton) abgelegt. Nach der Gruppenstunde steht es den Kindern frei, den eigenen Zettel wieder heraus und mit nach Hause zu nehmen, oder für immer dort zu lassen.

Wichtig: Was die Kinder auf die Zettel schreiben ist Privatsache und bleibt auf jeden Fall geheim!

Gefühlskärtchen

Du brauchst:

Stimmungskärtchen

So geht's:

Verteile die Stimmungskärtchen in der Kreismitte. Nun können sich die Kinder je eines oder auch zwei Kärtchen aussuchen, das ihre momentane Stimmung am besten beschreibt. Einige Impulsfragen können helfen, um den Kindern die Auswahl zu erleichtern:

- ✘ Was hat dich heute glücklich gemacht?
- ✘ Was hat dich nachdenklich gemacht?
- ✘ Was hat dich verärgert?
- ✘ Was hat dich traurig gemacht
- ✘ Was hat dich fröhlich gemacht?
- ✘ ...

Danach kann reihum jedes Kind etwas zu seinen ausgewählten Kärtchen sagen.

Tipp: Die Stimmungskärtchen könnt ihr gemeinsam in der Gruppenstunde selbst gestalten. Sammelt vorher Begriffe (Gefühle und Stimmungen), zeichnet und malt sie dann auf Kärtchen auf.

Mit dem Körper ankommen

Die Kinder haben ihre Gefühle und Erlebnisse geordnet, vielleicht

verdaut oder zumindest mal bei Seite geschoben. Nun wird es Zeit, auch mit dem Körper anzukommen. Dabei helfen Körper- und Atemübungen.

Das unsichtbare Seil

Du brauchst:

Stühle

So geht's:

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis auf ihrem Platz. Setz auch du dich dazu und mach die Übung mit. Beginne mit der Übung und leite sie wie folgt an:

„Stellt euch vor, vor euch hängt ein Seil, das für alle anderen unsichtbar ist, nur ihr könnt es sehen. Nun ergreift ihr mit beiden Händen dieses Seil und zieht euch langsam, aber sicher hoch... und höher... und noch höher... bis ihr zuletzt mit lang ausgestreckten Armen auf den Zehenspitzen steht. Und dann, wenn ihr euch so richtig lang nach oben gereckt, gestreckt und gedehnt habt, lasst ihr euch an dem Seil wieder hinunter. Langsam, Stück für Stück... Wenn ihr wieder auf eurem Stuhl sitzt, dann schließt die Augen. Du bist angekommen. Du sitzt wieder auf deinem Platz.“

Tipp: Diese Übung sollte nicht länger als 3 bis 5 Minuten dauern.

Luftballon

So geht's:

Die Kinder stellen sich vor, Luftballons zu sein, die sie aufblasen können, jedes sich selbst. Dabei werden sie immer größer. Sie können auch die Luft wieder ablassen und werden dabei natürlich kleiner. Die Anleitung dazu könnte in etwa so lauten:

„Am Anfang seid ihr natürlich ganz klein. Also setzt euch hin und macht euch möglichst klein. Mit jedem Einatmen richtet ihr euch mehr und mehr auf... bis ihr irgendwann gerade sitzt... bis ihr irgendwann langsam im Einatmen aufsteht. Zum Schluss seid ihr mit nach oben ausgestreckten Armen ein großer Luftballon... und dann lasst ihr die Luft wieder heraus, mit einem tiefen, weichen und lange anhaltenden „schschsch...“ – ausatmend. Und mit dem „schschsch...“ werdet ihr wieder kleiner und kleiner, bis ihr wieder auf eurem Platz sitzt.“

Variante: Ein Kind tritt in die Kreismitte und bläst die Kinder-Luftballons mit einem langgezogenen „ff-ff“ auf. Anschließend lässt es die Luft wieder entweichen. Das kannst du mit den Kindern auch gut als Übung zu zweit machen. Ein Kind bläst auf und lässt die Luft wieder heraus. Dann wird gewechselt.

„Hmmm“

So geht's:

Ein Kind verlässt den Raum. Die anderen Kinder verstecken in der Zwischenzeit einen bestimmten Gegenstand. Nun wird das Kind hereingerufen und muss diesen Gegenstand suchen. Die anderen Kinder helfen ihm dabei: Die Kinder Summen. Nähert sich das Kind dem Versteck wird der Summton lauter, entfernt es sich davon wird das Summen der Kindergruppe leiser.

Tipp: Das Suchen macht Spaß, das Summen entspannt!

Seifenblasen

Du brauchst:

Seifenlauge, 1 Seifenblasenring für jedes Kind

So geht's:

Jedes Kind sucht sich einen Platz im Gruppenraum und setzt sich hin. Die Kinder werden sofort beginnen begeistert Seifenblasen zu machen. Allmählich übernimmst du aber die Anleitung:

„Versucht jetzt einmal, mit deinem Ausatmen eine besonders große Seifenblase zu blasen... Lass diese Seifenblase in der Luft schweben... und versuche, sie mit deinem Atem, indem du sie vorsichtig anpustest, in der Luft zu halten... Wenn die Seifenblase zerplatzt, mach dir eine neue...“

Dampf ablassen

Entspannen und Ankommen ist die eine Sache, die andere ist die, mit dem Dampf ablassen. Stress und Hektik können manche Kinder wirklich auf die Palme bringen. Deshalb ist es wichtig, ein Ventil anzubieten.



Rakete

So geht's:

Schon mal in die Luft gegangen? Es werden die Geräusche einer Rakete (Start, Flug, Landung) nach Kräften mit Händen, Füßen und Stimme nachgeahmt. Die Anleitung dazu könnte folgende sein:

Die Kinder setzen, knien sich auf den Boden legen die Hände vor sich hin. Achtung, die Rakete startet!

Start: mit den Fingerspitzen trommeln, leise summen, mit den Fersen/Füßen auf den Boden klopfen.

Startflug: mit den Fingerspitzen, Stimme, Füßen lauter werden.

Höhenflug: Mit den flachen Händen auf den Boden schlagen, schreien, mit den Füßen stampfen.

Achtung Gleitflug: RUHE

Erneuter Motorstart: wieder so laut wie möglich in die Übung einsteigen

Senkflug: leiser werden.

Landeanflug: ganz leise werden. Augen schließen.

Gelandet: RUHE (Die Augen noch ein wenig geschlossen halten)

Unsichtbares Schnurspringen

Du brauchst:

Musik im Hintergrund

So geht's:

Zum Munter werden und Lockern hilft am besten ein Runde Schnurspringen! Diesmal aber ohne Seil. Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Du erklärst, dass in der Mitte „Fantasieschnüre“ bereit liegen. Lade die Kinder nun ein, sich eine solche Schnur zu nehmen. Wenn alle wieder auf ihrem Platz sind, kann's los gehen. Alle springen gemeinsam im Rhythmus. Wenn das gut klappt, kannst du ein paar Tricks zeigen (einen Doppelsprung machen, die Schnur beim Springen überkreuzen). Die Kinder machen diese dann nach.

Karotten ziehen

So geht's:

Um Überschüssige Energie abzulassen, dafür kann Karotten ziehen sehr effektiv sein. 1-2 Kinder sind Bauern, alle anderen liegen im Kreis auf dem Boden. Sie sind die Karotten und halten sich an den Händen/Unterarmen. Der Bauer/die Bäuerin muss jetzt versuchen, die Karotten an den Füßen/Beinen aus dem Boden zu ziehen. Jede gezogene Karotte wird zum Hilfsbauer/ zur Hilfsbäuerin und kann auch Karotten ziehen. Eine Karotte ist gezogen, wenn sie sich nicht mehr an den anderen festhalten kann. Das Spiel endet, wenn keine



Karotten mehr am Boden liegen.

Tipp: Die Kinder nicht zu hoch heben, das ist gefährlich für die Wirbelsäule!

Bausteine für eine Faulenzerstunde

Entspannen, Faulenzen und Relaxen kann ruhig mal Thema für eine ganze Gruppenstunde sein. Frag die Kinder wie sie so eine Stunde gestalten würden, sie wissen schließlich am Besten, was sie zum Entspannen und Faulenzen brauchen. Hier findest du ein paar Vorschläge und Ideen, die du bei einer Faulenzstunde einbauen kannst.



Entspannungslichter

Du brauchst:

1 kleines Marmeladenglas und 1 Teelicht für jedes Kind, buntes Seidenpapier, 1 Schüssel, Pinsel, Kleister.

So geht's:

Das Licht der brennenden Kerzen, besonders im Advent, bewirkt die notwendige Ruhe und Stille für besinnliche Momente. Kinder, die beispielsweise während einer Besinnung die Augen nicht schließen wollen, können durch eine brennende Kerze zur Ruhe kommen und sich auf die Entspannung einlassen. Noch schöner ist das Kerzenlicht in einem selbst gebastelten Entspannungslicht. Jedes Kind nimmt sein Marmeladenglas zur Hand und sucht sich vom bunten Seidenpapier jene Farben aus, die das Entspannungslicht danach haben soll. Das Seidenpapier wird dann in kleine Stücke gerissen, und auf das mit Kleister bepinseltes Glas geklebt. Danach sucht sich jedes Kind im Gruppenraum einen Platz und sobald der Kleister trocken

ist, kann das Teelicht im inneren des Glases angezündet werden.

Tipp: die Kinder können das Entspannungslicht im Gruppenraum lassen und immer wieder bei Besinnungen oder Fantasiereisen verwenden. Sie können es aber auch mit nach Hause nehmen und dort, immer wenn sie Entspannung und Ruhe brauchen nutzen.



Entspannungsrätsel

Du brauchst:

Text zum Vorlesen

So geht's:

Die Kinder suchen sich einen Platz im Raum und wenn alle ruhig geworden sind, beginnst du mit dem Entspannungsrätsel: „Du bist meistens ganz weiß und siehst aus, als wärst du wunderbar weich, so weich wie ein dicker Wattebausch... Du ziehst am blauen Himmel entlang... Manchmal ganz langsam... doch wenn der Wind aus seinen dicken Backen bläst, dann ziehst du schnell des Weges... Kinder beobachten dich oft von der Erde aus und bestaunen deine Form... Denn du veränderst dein Aussehen ständig... An manchen Tagen schaust du wie ein wuscheliges kleines Schaf aus... Wie würdest denn du am liebsten aussehen, wenn du wirklich eine kleine... wärst?“

Tipp: Entspannungsrätsel eignen sich gut, um die Kinder mit der Methode der Fantasiereise vertraut zu machen. Solche Rätsel können sozusagen eine Vorstufe dazu sein.



Fantasiereisen leicht gemacht

Kinder profitieren sehr von Reisen in ihre inneren Bilder. Kinder haben einen ganz natürlichen Zugang zu dieser unsichtbaren Welt. Fantasiereisen können dabei helfen, zu entspannen, Ängste und Stress abzubauen und sich dadurch ausgeglichener zu fühlen. Darüber hinaus können Fantasiereisen Kreativität, Neugierde und das Selbstbewusstsein fördern. In entspannter Atmosphäre lassen die Kinder die Geschichten auf sich wirken und können für eine gewisse Zeit aus ihrem Alltag fliehen und in eine selbst geschaffene Phantasiewelt eintauchen. Die nachfolgenden Tipps sollen dir helfen, viel Spaß und Freude beim „Reisen“ zu erleben:

- ✘ Das Innehalten und Still sein verunsichert manche Kinder. Deshalb wird oft herumgealbert. In solchen Fällen ist es sinnvoll, eine Stilleübung als Vorübung zu den Fantasiereisen einzubauen (Beispielsweise das Lauschen auf den Ton einer Klangschale).
- ✘ Erkläre den Kindern bevor du mit der Fantasiereise beginnst, was nun auf sie zukommt.
- ✘ Es gibt Kinder, die ihre Augen nicht schließen wollen, weil sie sich dann nicht mehr wohlfühlen. Zwing sie nicht dazu. Es ist möglich auch mit offenen Augen zu reisen und zu träumen.
- ✘ Es ist wichtig, dass die Kinder und auch du, während der Reise nicht gestört werden. Ein „Bitte nicht stören“ Schild an der Gruppenraumtür kann dabei helfen.
- ✘ Fantasiereisen kannst du sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchführen. Im Liegen funktioniert es meistens besser. Gerade beim Liegen können die Kinder aber recht schnell kalt bekommen. Bereite Decken vor, oder dreh die Heizung ausnahmsweise etwas mehr auf.
- ✘ Fantasiereisen können auch unangenehme Erinnerungen



hervorrufen und damit Gefühle wie Ohnmacht oder Trauer auslösen. Hier gilt die Devise vorbeugen ist besser als heilen: Sprich mit den Kindern im Vorfeld darüber, biete ihnen Hilfestellungen an: zum Beispiel eine imaginäre Fernbedienung, die jedes Kind auf der Reise bei sich trägt. Wie beim Fernsehen können so unangenehme und bedrohliche Bilder weggezapt werden.

- ✘ Fantasiereisen immer mit den gleichen Worten beginnen und enden zu lassen, hilft den Kindern dabei, schneller mit Fantasiereisen vertraut zu werden: Der Einstieg/Ausstieg könne wie folgt lauten: Leg dich auf den Boden, setzt dich gemütlich hin. Entspanne dich. Schließe deine Augen, wenn du magst... Spüre deinen Atem wie er durch die Nase ein- und ausströmt. Stell dir vor... (...) ...du kannst dich langsam räkeln und strecken und wieder ganz wach werden... eins - zwei - drei - vier - fünf - sechs - sieben - acht - neun - zehn.
- ✘ Gib den Kindern nach Beendigung der Fantasiereise genug Zeit das Erlebte zu verarbeiten. Das Erlebte kann beispielsweise erzählt, gezeichnet, oder gemalt werden.

Eine schöne Fantasiereise zum Ausprobieren findest du in dieser Ausgabe des Kontakts auf der vorletzten Seite unter der Rubrik „Hineingelesen“.

Quellen:

Andrea Erkert, *Inseln der Entspannung – Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasiereichen Entspannungsspielen*, Ökotopia Verlag Münster 2000
 Ursula Rückner Vennemann – *Entspannungsspiele für Kinder, Ideen, Spiele und Übungen für jeden Tag*, DonBosco Verlag München 2001
 Sabine Seyffert – *Komm mit ins Regenbogenland, Fantasiereisen, Entspannungsrätsel und Gute Nacht Geschichten* Kösel Verlag München 1998
 Nicole Goldstein, Rolf Göpfert Marianne Quast – *Stille träume, Fantasiereisen für Kinder*, Verlag an der Ruhr Mülheim 2007
 Alois Hechenberger, Bill Michaelis, John M. O'Connell – *Bewegte Spiele für die Gruppe*, Ökotopia Verlag Münster 2001

Wenn alles etwas langsamer wird...

Spaß im Freien auch in der kalten Jahreszeit

...dann wird es bald Winter. Die Blätter färben sich und fallen zu Boden. Die Natur räumt auf. Macht klar Schiff. Sie bereitet sich auf eine längere Pause vor: Die Tiere sammeln Vorräte, die Pflanzen speichern Energie. Alles wartet ab. Bis der Frühling kommt. Und wir Menschen? Wir packen die dicken Pullover aus, suchen den linken Handschuh, der schon wieder nicht auffindbar ist. Gerne denken wir

an wärmere, sonnigere Tage. Tage, an denen wir ins Freie können, in die Natur zum Toben und Spielen. Eigentlich ein bisschen schade, die Winterzeit wartend verstreichen zu lassen. Es gibt Vieles, das du auch in der Herbst- und Winterzeit im Freien, in der Stadt und auf dem Land, mit den Kindern unternehmen kannst. Ein paar Anregungen dazu, was du während eines