

Entspannungsspiele für die Grundschule

In der heutigen Zeit sind Stressempfindungen unter Schülern sehr verbreitet. Es treten vermehrt psychosomatische, allergische und psychische Reaktionen und Erkrankungen bei Kindern auf. Verstärkte Umwelten und beengte Wohnverhältnisse führen zur Einschränkung direkter, großräumiger Bewegungserfahrungen. So kommt es zu zunehmenden Verarmungstendenzen in der Motorik und im kinästhetischen Wahrnehmungsbereich.

Einerseits sind die Kinder einem übermäßigen Reiz- bzw. Medienangebot ausgesetzt, gleichzeitig werden sie mit Zeit- und Leistungsdruck konfrontiert. Dies führt zu verstärkten und teilweise permanenten Unruhe- und Stresszuständen. Erfahrungen von Stille und Geborgenheit sind stark eingeschränkt.

Hinter folgenden Spielen steht die Überlegung

- Ruhe- und Selbsterfahrungen zu ermöglichen,
- eines aggressionsfreien Spannungsausgleichs,
- Stress und Nervosität abzubauen,
- schnelleren Aufbaus von Konzentration und einer besseren Arbeitshaltung,
- stärkeres Wohlbefinden zu ermöglichen,
- Freude am eigenen Können zu entwickeln,
- Selbstsicherheit zu fördern
- kreative Prozesse anzuregen.
- die KI für Partnerempfindungen und soziale Wahrnehmung sensibel zu machen,
- ein Gegengewicht zu den alltäglichen „Sitzfächern“ zu schaffen.

Voraussetzungen für den Einsatz

- ^ innere Überzeugung des Pädagogen und bei Techniken gewisses Maß an Eigenerfahrungen, unmittelbar vorher innere Sammlung und ruhige Anweisungen
- ^ Bereitschaft der meisten Schüler, gewisses Ruhebedürfnis; ggf. intensive Unterrichtsinhalte und motorische Spannungslösung vorschalten
- ^ keine Doppelbelegungen, kein Zeitdruck, genügend Gelegenheit zum Austausch
- ^ zunächst kurze Phasen für Entspannungsübungen einplanen, erst bei Gewöhnung und allgemeiner Akzeptanz Länge steigern

- ^ anfangs Spiele mit äußerer Wahrnehmungslenkung auswählen, körperorientierende und ausdrucksbetonte Formen vor körpernahen Partneraktionen und Massagereizen einführen, erst nach positiver Rückmeldung innere Wahrnehmungslenkungen und gezielte Techniken anbieten
- ^ verschiedenartige Zugangswege suchen, da Entspannung stets sehr individuell und nicht mit allen Sinnen erlebbar ist.

Spezielle Unterrichtsziele

- ^ Dämpfung augenblicklicher starker körperlicher oder/und psychischer Erregung
- ^ Grundlagenerfahrungen für taktile Körperwahrnehmung der Schüler intensivieren mit dem Charakter des Ausprobierens, des Spaßes und nicht der Ziel- und Leistungsbetonung (hinsichtlich Raumorientierung, Kraftdosierung, Gleichgewicht, Lockerheit/Spannung, Hautsensibilität, Wärme, Schwere usw.)
- ^ intensive Partnerkontaktwahrnehmung mit direkter Rückmeldung (z.B. dosierten Krafteinsatz erlernen, Partnerregungen erfahren und darauf adäquat reagieren)
- ^ Sozialkontakte und Gemeinschaftsgefühl fördern, Klassenklima verbessern durch Konfliktreduktion und Senkung des Aggressionspotentials (gemeinsame Erfahrungen gegenüber Konkurrenzlebnissen)
- ^ Der Lehrer soll als Teilnehmer am Gruppenprozess und nicht nur als Wissensvermittler erlebt werden.

Mögliche Probleme

- ^ nicht alle Schüler über bestimmte Sinneskanäle erreichbar
 ABHILFE *kein Zwang zur Entspannung, aber Zuschauen oder Stillbeschäftigung von den Ablehnenden einfordern*
- ^ bei Partnerübungen oft immer gleiche Paarungen und bestimmte Schüler, die alleine bleiben
 ABHILFE *durch Gruppenspiele mit anderen Sozialpartnern auflockern*
- ^ bei direkten Massageformen und Körperberührungen oft Hemmungen besonders bei älteren Grundschulkindern bei verschiedenen Geschlechtern

ABHILFE *hier Hemmungen akzeptieren, indirekte Formen bevorzugen bzw. vorsichtig Körperkontakte anbahnen*

^ teilweise Ängste und Gegenreaktionen bei längeren Phasen und bei Techniken

ABHILFE *besondere Interessen der Gruppe achten, keine Entspannung oder Technik erzwingen wollen*

A) SPANNUNGSLÖSUNG

Schattenboxen

^ Boxen gegen einen imaginären Gegner, auch ggf. mit den Füßen.

Tigeratmung

^ Mit einem Zischlaut wird gemeinsam mit Heben der Arme eingeatmet, mit gekrallten Fingern wird 3x auf krrr... ausgeatmet, nach dem 4. Einatmen wird die Ausatmung auf uhhh... beendet

Zauberschrei

^ Ein stimmloser Schrei, der aufgestaute Erregungen, Ärger und Gefühle zum Ausdruck bringt

Dirigentenspiel

^ Ein Schüler, der den Raum kurz verlässt, soll den Bewegung vorgebenden Dirigenten durch genaues Beobachten erraten.

Großmaschine

^ Eine Schülergruppe baut eine zusammenhängende Figur/Statue, bei der jeder eine bestimmte Maschinenbewegung ausführt und dazu ein passendes Geräusch macht.

D) GENAUES HÖREN

Welche Übung ist es?

^ Alle Schüler sitzen im Kreis und schließen die Augen. Ein Schüler wird ausgesucht, um eine Übung (z.B. Seilspringen, Seitgalopp, Hampelmann) in der Nähe auszuführen. Nach Beendigung erraten die Schüler die Übung.

Wer ruft dich?

^ Alle Schüler sitzen im Kreis. Einer setzt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte. Der Spielleiter sucht einen Schüler aus, der ihn mit seinem Namen ruft. Wer ist es?

Wo läuft er?

- ^ Alle Schüler schließen die Augen. Einer darf sich durch den Raum bewegen. Alle verfolgen ihn „blind“, indem sie mit dem Zeigefinger seine Bewegungsrichtung verfolgen. Nachdem er stehengeblieben ist, dürfen alle sehen, ob sie genau auf ihn zeigen. Der Schüler kann auch heimlich ausgewählt werden. In diesem Fall sollte er an dem Endpunkt die anderen rufen. Wer ist es und wo ist er?

Lockruf

- ^ Partner finden sich. Einer entfernt sich, während der andere die Augen geschlossen hat. Dann ruft er seinen Partner. Dieser läuft blind los. Findet er ihn?
Ein Partner entfernt sich nur ein kleines Stück von seinem blinden Gegenüber. Der Blinde darf dann entsprechend dem Lockruf mit seinem Softball versuchen, ihn zu treffen.

Geräusche in der Stille

- ^ Alle schließen auf ein Zeichen die Augen. Nach einer "Stilleminute", die wiederum durch ein Zeichen beendet wird, dürfen die Schüler erzählen, was sie gehört haben (Atem, Puls, Husten, Flugzeug, Heizung u.ä.).

E) KÖRPERORIENTIERUNG / ERSPÜREN

Gordischer Knoten

- ^ Alle strecken ihre Hände in die Kreismitte und fassen zwei Hände verschiedener Spielteilnehmer. Durch Übersteigen und Unterwinden soll der Knoten zu einem Kreis mit Handfassung werden. Die Hände dürfen nicht voneinander gelöst werden.

Kommando Pimperle

- ^ Alle laufen/gehen durcheinander = **Kommando Pimperle**. Bei **Kommando Bockwurst** legen sich alle auf den Boden. **Kommando Sandwich** bedeutet, dass sich zwei eng aneinander stellen. Bei **Kommando Whopper** sollen sich drei Kinder zusammenfinden. Bei **Kartoffelsalat** schließlich stellen sich alle Kinder im Mittelkreis eng zusammen. (Bei Sandwich und Whopper können sich die Kinder auch übereinander legen)

Partnerführungen

- ^ **Roboterspiel**: Der Partner (ggf. auch zwei gleichzeitig) werden über vereinbarte Zeichen dirigiert, wie z.B. auf den Rücken tippen = vorwärts gehen, auf die Brust tippen = rückwärts gehen, auf den Kopf tippen = bremsen, auf die rechte Schulter tippen = viertel Drehung nach rechts usw.; ggf. auch blind

- ^ **Schulterführung:** Der Partner legt die flachen Hände auf die Schultern des Vordermannes. Durch entsprechenden Druck wird die Geschwindigkeit bestimmt. Verstärkter Druck auf die rechte Schulter bedeutet Linkskurve und umgekehrt. (ggf. auch mit geschlossenen Augen)
- ^ **Maschine abstellen:** A läuft selbständig los und denkt sich einen Bremspunkt an seinem Körner aus. B versucht durch Antippen, diesen Abstellknopf zu finden.
- ^ **Schiffe im Nebel:** A begleitet seinen blinden Partner zunächst mit Handfassung im Raum. Dann hilft er ihm nur noch durch taktile oder/und akustische Reize ohne Berührungen, durch die anderen blinden Schiffe hindurchzukommen.

Marmeladenbrotgehen

- ^ Einer der Partner ist blind und bewegt sich zeitlupenhaft. Der andere legt seine Hand (das Marmeladenbrot) unregelmäßig unter die noch nicht ganz aufgesetzte Fußsohle. Der Blinde muss nun einen neuen Aufsatzpunkt für seinen Fuß wählen.

F) KÖRPERAUSDRUCK

Statuenbau / Tonklumpen

- ^ Die Gruppe baut z.B. ein Sportlerstandbild. Ein Schüler gilt als Ausgangsbildnis. Die anderen werden jeweils von 2 Bildhauern heranmodelliert, die dann wiederum anschließend von den neuen Künstlern herangebaut werden. Auch paarweise können die Tonklumpen einzeln modelliert werden z.B. zu einer gesamten Fußballmannschaft.

Imaginäres Ballspiel

- ^ Die Schüler werfen sich in einem Kreis einen imaginären Ball zu, der in seiner Form und Größe von jedem Teilnehmer verändert werden kann.

Spiegelbild / Glaser

- ^ Die Partner stellen sich gegenüber. Einer vollzieht langsame Bewegungen, die der andere spiegelbildlich mitvollzieht. Beide stehen sich vor einer imaginären Glasscheibe gegenüber. Einer macht Putzbewegungen, die der andere spiegelbildlich mit ganz geringem Abstand mitvollzieht.

Blindes Nachformen

- ^ Ein Partner sucht sich eine bestimmte Stellung aus, während der andere die Augen schließt. Der Blinde soll nun den Partner abfühlen und sich dann genauso danebenstellen. Beide Statuen werden am Ende verglichen.

G) AURA ERSPÜREN

Jakob, wo bist du?

- ^ Die Schüler stehen im Innenstirnkreis. Ein blinder Fänger und ein blinder Verfolgter werden ausgesucht. Innerhalb des begrenzenden Kreises versucht der Fänger abzuschlagen. Um den Gejagten schneller zu bekommen, kann er fragen, wo er ist. Aus der Antwort ermittelt er die Fangrichtung.

Goofy

- ^ Alle gehen blind durch den Raum. Der Spielleiter sucht heimlich einen Goofy aus, der die Augen öffnen darf. Wenn die Blinden auf einen anderen treffen, fragen sie ihn, ob er Goofy sei. Antwortet er nicht, müssen sie es beim nächsten probieren. Antwortet er mit ja, dann dürfen sie ebenfalls die Augen öffnen und als Goofy umhergehen. Wenn alle Goofies geworden sind, ist das Spiel beendet.

Anschleichen

- ^ Alle stehen in einem Außenstirnkreis. Zwei oder mehr Schüler stehen innen und versuchen sich an einen im Kreis Stehenden anzuschleichen. Spürt derjenige den Hintermann, muss er die Hand heben und der Anschleicher muss von ihm ablassen. Merkt er es jedoch nicht, legt der Anschleicher seine Hand auf dessen Schulter. Nun ist er der neue Anschleicher.
Es können auch Anschleicher bestimmt werden, die sich einen bestimmten Schüler auswählen und diesen zart berühren. Nachdem alle Anschleicher fertig sind, öffnen alle die Augen und die Angetippten raten, wer sie berührt hat.

Blinder Brückenwächter

- ^ Zwei Blinde bewachen einen schmalen Brückenbereich. Die anderen Sehenden versuchen, diesen Bereich möglichst leise zu durchqueren. Sollten sie von den blinden Wächtern berührt werden, sind sie die neuen Wächter.

H) SICH BEWEGEN LASSEN

Vertrauenskreis

- ^ Ca. 6-5 Schüler stehen in einem engen Kreis. Einer steht - sich ganz steif machend - in der Mitte und lässt sich passiv hin und her bewegen. Auch zu dritt kann ein steifer Partner hin- und zurückgeworfen werden.

Alge

- ^ Ein Partner stellt sich mit weichen Knien und leicht geöffneten Beinen locker hin. Der andere bewegt den blinden Partner, der eine Alge in der Meeresströmung symbolisiert, indem er ihn sanft in Schwingung versetzt. Die "Alge" pendelt die Bewegung aus.

Fingerführung

- ^ Die Partner stellen sich gegenüber. Der Führende berührt von unten die Fingerkuppen seines nun blinden Partners. Durch sanfte Bewegungen der Hände folgt ihm der "Blinde" mit entsprechenden Bewegungen.

I) MASSAGEREIZE

Wir backen Pizza

- ^ Der Pizzabäcker steht hinter seinem Partner. Der zu bearbeitende Rücken wird nun sanft geknetet, ausgerollt, mit Ketchup bestrichen, mit Salamischeiben belegt, mit Champignons und Käse versehen und anschließend gebacken. Die Aktionen werden von entsprechenden Massagereizen begleitet~

Wetter

- ^ Der stehende Partner erfährt nun Wind (pusten, Oberkörper in Schwingung versetzen), sich verstärkenden Regen (leichtes bis kraftvolles Klopfen), das Fließen des Wassers am Körper (ausstreichen von oben nach unten) und wärmende Sonne (auflegen der warmen Handflächen).

Noppen- oder Tennisballmassage

- ^ Insbesondere der Rücken sollte intensiv abgerollt werden. Auch Arme, Nacken und die Beine können miteinbezogen werden- Mit den Igelbällen kann auch betupft werden.

Bild malen

- ^ Auf dem Rücken des Partners kann ein Bild gemalt werden. Zunächst gibt es einen großen Rahmen, dann vielleicht einen See mit Bergen und Himmel. Wolken und Sonne werden gemalt, ebenso wie die Wellen im See und die Grashalme auf der Wiese mit den getupften Blumen.

K) INNERE PROZESSE ERLEBEN UND STEUERN

Atemrutschbahn

- ^ Die Kinder legen sich auf den Rücken oder setzen sich entspannt, eine Hand ist auf dem Bauch. Die Schüler sollen nun mit Hilfe ihres Bauches Ein- und Ausatmung erfühlen. Bei der Einatmung sollen sie in ihrer Vorstellung die Treppe einer Rutschbahn hinaufsteigen, bei der Ausatmung lange herunterrutschen. Das Rutschen/Ausatmen kann mit einem vereinbarten Laut verstärkt werden.

Bewegungsgeschichte

- ^ Du bist ein Luftballon! Alle Schüler liegen zusammengekauert auf dem Boden. Der Spielleiter bläst sie durch seine geräuschvolle Ausatmung langsam auf. Die Kinder richten sich dadurch allmählich auf, werden immer größer. Wenn sie ganz aufgeblasen sind, betasten sie mit großen Armbewegungen ihren

Luftraum. Durch einen "Windstoß" werden die Luftballons im Raum bewegt. Sie müssen jedoch einen großen Abstand wahren, um nicht zu zerplatzen. Zum Ende des Spiels zerplatzen alle Ballons.

Fantasiereisen

^ Beispiel Fliegender Teppich:

- *Du legst dich bequem hin, so dass du dich ganz wohl fühlst. Du sinkst tief auf deine Unterlage herab. Beobachte, welche Körperteile ganz am Boden liegen. Sicher berührt dein Hinterkopf die Matte, spüre das vielleicht freie Stück am Nacken. Beide Schultern liegen sicher tief auf der Unterlage und deine Ellenbogen und Arme fühlst du schwer aufliegen. Auch Teile des Rückens sind am Boden, das Gesäß liegt locker auf und die Beine berühren breit am Ober- und Unterschenkel den Boden. Lass dich nun noch schwerer und tiefer nach unten sinken.*
- *Stell dir jetzt vor, deine Unterlage könnte sich etwas vom Boden abheben und du beginnst zu schweben. Da du es so schön findest zu fliegen, fliegst du hinaus aus diesem Raum auf den Platz davor. Dann geht es noch höher und weiter. Du siehst Häuser, Felder und Straßen unter dir. Vielleicht siehst du auch dein Haus von oben. Du genießt dieses freie Schweben, die Leichtigkeit und den frischen Wind. Du schwebst immer höher und weiter und gelangst schließlich über das Meer mit dem dunkelblauen Wasser und den Schaumkronen.*
- *Siehe dort, dort siehst du eine kleine grüne Insel mit breitem Sandstrand. Du hast Lust, dort ganz sanft zu landen. Unter dir ist schon der Strand und du setzt weich auf. Vielleicht möchtest du jetzt die Insel erkunden oder dich einfach in den warmen Sand legen und die Sonne auf deine Haut scheinen lassen.*
(kurze Pause)
- *Du hast nun genug geschaut und steigst wieder auf deinen Zauberteppich. Mach es dir wieder ganz bequem, entspanne dich und schwebe hier zurück in diesen Raum. Spüre dich wieder schwer und gelöst auf deiner Unterlage aufliegen.*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und dann fühlst du dich ganz erholt und erfrischt. 1... 2... 3... bewege nun deine Finger und Füße ... 4... räkele dich und strecke dich, als würdest du morgens aufstehen und ... 5... jetzt bist du ganz wach und richtest dich zum Sitzen auf.*

Literaturverzeichnis:

- ^ Friedrich, S., Friebel, V., *Entspannung für Kinder*, Hamburg 1995
- ^ Hoppe, G., *Mit Kindern meditieren*, München 1995
- ^ Portmann, R., Schneider, E., *Spiele zur Entspannung und Konzentration*, München 1994
- ^ Dirks, S., Klein-Hessling, J. und A. Lohaus, *Entwicklung und Evaluation eines Stressbewältigungsprogramms für das Grundschulalter*, in: Psychologie in Erziehung und Unterricht 1994, S. 180-192