

**Das Problem:**

Immer mehr Kinder leiden in unserer hektischen Zeit schon in jungen Jahren unter nervösen Erkrankungen aller Art. Sie äußern sich in allgemeiner Unruhe, aber auch in körperlichen und seelischen Erkrankungen.

Konzentrations- und Lernschwächen, Schlaf- und Essstörungen, Entwicklungsverzögerungen im Bereich von Sprache und Motorik, aber auch Verhaltensauffälligkeiten wie Bettnässen oder Aggressivität können die Folgen sein.

Eltern, Familie, Kindergarten und Schule stehen vor unlösbaren Problemen. Ursachen und Wirkungen der verfahrenen Situation können oft nicht mehr auseinandergehalten werden.

In all diesen Fällen ist es notwendig, das Kind zunächst einmal zur Ruhe zu bringen, um deutlicher zu sehen, wo die Hauptproblematik der betreffenden Störung liegt. Sicher ist die Nervosität nicht immer alleinverantwortlich, häufig ist sie nur Konsequenz einer anderen Schwierigkeit des Kindes.

Nervosität steht aber immer einer Lösung von Problemen – und damit einer Heilung im Wege. So ist es stets ratsam, nervöse Kinder aus diesem Teufelskreis zu befreien.

Meditation, autogenes Training und Gruppentherapie sind Möglichkeiten, Nervosität zu bekämpfen. Üblicherweise sind Kurse dieser Art jedoch auf Erwachsene zugeschnitten.

Die hier vorliegenden Spiele versuchen mit vergleichbaren Methoden, Kindern auf kindgemäße Weise zu helfen, ihre Unruhe abzubauen.

**Wie aber entsteht Ruhe?**

Meditation führt zur inneren Ruhe und ermöglicht ein „Abschalten“.

Dazu gehört, dass man lernt, sich zu konzentrieren.

Über den Körper sollen Psyche und Geist zur Ruhe kommen.

Einzelheiten sollen wahrgenommen werden und nicht die reizüberflutende Menge an Eindrücken.

Auch wir beginnen bei den Kindern mit dem eigenen Körper:

**1. Konzentration auf den Körper**

Die erste Zielsetzung ist das allgemeine Körpergefühl.

**Allgemeines Körpergefühl:**

Ein Wärmegefühl des eigenen Körpers soll erfahren werden.

Ein Schweregefühl soll erfahren werden.

Der eigene Körper in seiner Größe soll erfahren werden.

Die Atmung soll erfahren werden.

**Spezielles Körpergefühl:**

Einzelne Körperteile: Kopf, Arme, Beine sollen gespürt werden.

Einzelne Sinne: Sehen, hören, riechen, fühlen sollen bewusst gemacht werden.

Als nächstes geht es darum, zu lernen, sich gedanklich zu konzentrieren, um körperlich und seelisch zur Ruhe zu kommen.

2. Konzentration auf Gedanken

Erlebnisse werden erinnert.

Erfahrungen werden erinnert.

Erzähltes wird nachvollzogen.

Sinnliche Eindrücke werden vergegenwärtigt.

(Visuelle, akustische, sensorische und taktile.)

3. Ruhe durch rhythmische, dem Atem angepasste Bewegung

Atemübungen

Rhythmisches Sprechen

Rhythmische Bewegung

**Spielanleitung**

Alle Übungen innerhalb der Geschichten können auch einzeln gespielt werden. Alle Übungen können mit einem Kind oder in einer größeren Gruppe gespielt werden.

**Empfehlungen:**

Beginnen Sie stets im Sitzen im Schneidersitz. Vermitteln Sie selbst Ruhe. Dehnen Sie eine Spielfolge nicht über 45 Minuten aus. Lassen Sie sich und den Kindern bei jeder Übung so viel Zeit wie möglich. Je länger es Ihnen gelingt, die Kinder bei einer Übung zu halten, desto erfolgreicher war ihr Spiel. Weniger ist immer mehr.

Da Sie die Übungen einer Spielfolge im Normalfall auf mehrere Sitzungen verteilen werden, empfiehlt es sich, zu Beginn der ersten Sitzung die Geschichte, um die sich die Übungen ranken, einmal im Ganzen vorzulesen. Sie brauchen nur den kursiv gedruckten Text zu lesen und das andere fortlassen. Die Wiederholung wird den Kindern von Nutzen sein.

Der Ablauf der drei Spielfolgen zur Entspannungsförderung ist im Prinzip immer der Gleiche:

Die Grundlage der Entspannungsübungen ist jeweils eine Geschichte.

Die Geschichte wird in kleinen Teilen erzählt. Nach einigen Sätzen erfolgt die erste Übung, in der beschrieben wird, was dem Kind gesagt werden soll und was es tun, beziehungsweise sich vorstellen soll. Die Entspannung soll erfolgen, indem die Kinder durch stilles Zuhören zur Ruhe kommen und sich dann unter der Anleitung des Erwachsenen etwas in Gedanken vorstellen.

Dem Kind muss viel Zeit gelassen werden. Die Beschreibungen sollen so oft wiederholt oder ergänzt werden, bis das Kind wirklich nachvollziehen kann, was ihm vorgelesen wird.

Dabei werden alle Sinne angesprochen. Die Kinder werden angeregt, sich Bilder, Farben und Gerüche vorzustellen. Sie sollen sich aber auch an Geräusche erinnern oder daran, wie sich etwas anfühlt. Ebenso soll sich das Kind an Bewegungen erinnern.

Gelegentlich werden Worte und Laute nachgesprochen, die die Atmung der Kinder in einen ruhigen Rhythmus bringen, und manchmal soll es aus dem gleichen Grunde Bewegungen machen, die eine entkrampfende, lockernde Wirkung haben werden.

Die Spielsequenzen unterscheiden sich untereinander:

**1. Reise ins Wunderland  
(Typ: Autogenes Training)**

In dieser Folge sind einfache isolierte Übungen zusammengestellt,

die sich auf die drei Schwerpunkte konzentrieren:

Entspannung durch Atemübungen

Entspannung durch Wärme-, Schwere- und Körperübungen

Entspannung durch Malübungen

*Diese Folge eignet sich gut für den Einstieg.*

**2. Zirkus Simalabim****(Typ: Meditationsübungen)**

In dieser Folge wird eine lange Geschichte erzählt, die beliebig gekürzt werden kann. Die Kinder sollen im wesentlichen sehr still und langsam einzelne Vorstellungen entwickeln, die sie zur Ruhe kommen lassen.

Auge, Ohr, Geruchs- und Tastsinn werden gefördert.

Die Erinnerung an sinnliche Eindrücke lässt körperliche Ruhe vermitteln.

Das Kind ist „Zuschauer“ im Zirkus.

*Folge eignet sich, das Kind an meditative Übungen heranzuführen.*

### **3. Teddys Traum (Typ: Rollenspiel)**

In dieser Folge ist ein ganzheitliches Prinzip angestrebt, indem die Kinder von vornherein mit Bewegung pantomimisch in die Geschichte mit einbezogen werden.

Das Kind ist „Mitspieler“ und soll in seiner Rolle die Ruhe finden, die sich durch die Geschichte ganz von selbst ergibt.

Dieses Spiel kann ohne Kürzungen als Einheit hintereinander gespielt werden.

*Diese Folge eignet sich für Kinder mit starker motorischer Unruhe; sie kommen eher im Spiel zur Ruhe als in isolierten Übungen.*

*Es kann aber genausogut als Spiel für Fortgeschrittene aufgefasst werden, die sich bereits in isolierten Übungen stabilisiert haben.*