

# Mit Fridolin ins Reich der Zwerge

Eine erlebnisorientierte Entspannungsreise  
in und mit der Natur  
für Kinder von 6-8 Jahren



## Abschlussarbeit

im Rahmen der Ausbildung zur Entspannungspädagogin  
am Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie  
Schimmelweg 17, 42329 Wuppertal

vorgelegt von:

Sabine Werner  
Gartenstraße 10  
35719 Angelburg

1. Einleitung.....	3
2. Begründung der Konzeption der Abschlussarbeit .....	4
2.1. Die Lebenswelt und das Wohlbefinden der Kinder .....	5
2.2. Indikationen und Kontraindikationen .....	7
2.3. Zur Bedeutung von Bewegung, Entspannung, Naturerleben und Gestalten für die kindliche Entwicklung.....	8
2.3.1. Bewegung .....	8
2.3.2. Entspannung .....	9
2.3.3. Naturerfahrung und -erleben.....	11
2.3.4. Gestalten (Kreativangebot).....	11
2.3.5. Zusammenfassung.....	12
3. Didaktische und methodische Grundideen .....	13
3.1. Didaktische Grundüberlegungen .....	13
3.1.1. Inhalte des Kurses.....	13
3.1.2. Zielgruppe und Zielsetzungen.....	14
3.1.3. Dauer und Zeiten des Kurses.....	16
3.1.4. Der Veranstaltungsort und räumliche Rahmenbedingungen .....	16
3.1.5. Meine eigene Rolle und Vorbereitung .....	19
3.1.6. Umgang mit Disziplinschwierigkeiten und Störungen, Freiwilligkeit.....	21
3.1.7. Regeln .....	23
3.1.8. Werbung.....	24
3.1.9. Elternarbeit.....	24
3.2. Methodische Grundüberlegungen.....	25
3.2.1. Der Einstieg .....	25
3.2.2. Der Hauptteil: Entspannungsverfahren .....	28
3.2.2.1. Traumreisen.....	28
3.2.2.3. Progressive Muskelentspannung .....	34
3.2.2.4. Eutonie .....	38
3.2.5. Der Abschluss .....	42
4. Die Kurskonzeption im Detail: Beschreibung der Kursstunden .....	44
4.1. Die erste Kursstunde: „Reise in das Zwergenland“ .....	45
4.2. Die zweite Kursstunde: „Reise zur Sonne“ .....	53
4.3. Die dritte Kursstunde: „Eine Jahreszeiten-Körperreise (hier: Frühling)“ .....	60
4.4. Die vierte Kursstunde: „Reise zu den Bäumen im Zwergenland“ .....	68
4.5. Die fünfte Kursstunde: „Kastanien über Kastanien“ .....	74
4.6. Die sechste Kursstunde: „Die Brücke in das Reich der Zwerge“ .....	78
6. Literaturverzeichnis .....	82
7. Internetquellen.....	83
8. Erklärung .....	85

*„Den Bogen immer nur zu spannen,  
ohne ihn je zu entspannen,  
das hätten selbst die weisen Könige von  
Wen und Wu nicht vermocht.  
Spannen ohne Entspannung,  
das hätten sie gar nicht gewollt!  
Anspannung im Wechsel mit Entspannung,  
das ist der rechte, der gute Weg.“*

*Konfuzius*

## **1. Einleitung**

Die vorliegende Abschlussarbeit ist im Rahmen meiner Fortbildung zur Entspannungspädagogin am Institut für Psychosynthese bei Ursel Neef entstanden. Die Arbeit basiert neben den Erfahrungen und Kenntnissen aus der Fortbildung auch auf meinen persönlichen und beruflichen Erfahrungen und Kenntnissen. Eine theoretische und wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der einschlägigen Literatur habe ich begonnen und einfließen lassen. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit der einschlägigen Literatur und den aktuellen Forschungsständen ist für mich auch zukünftig von großem Interesse. Die in dieser Arbeit ansatzweise von mir dargestellten theoretischen Zugänge sollen helfen, mich und meine Arbeit zu strukturieren und in einen ersten sinnvollen theoretischen Rahmen zu setzen. In Zukunft möchte ich mich weiterhin auf theoretischer und wissenschaftlicher Basis mit dem Thema der Entspannungspädagogik beschäftigen, mein Wissen vertiefen und diese Kenntnisse prozessorientiert in meine Konzepte und Angebote einfließen lassen<sup>1</sup>.

Als Diplom-Pädagogin habe ich in den letzten Jahren hauptsächlich in der Schulsozialarbeit, offenen Jugendarbeit, in natur- und umweltpädagogischen Projekten und in einer Psychiatrie für Erwachsene gearbeitet. Im Laufe der Jahre habe ich verschiedene Fortbildungen im Bereich der Entspannungspädagogik besucht und auch eigene Erfahrungen als Teilnehmerin an Kursen machen dürfen. Im Vorfeld der Fortbildung habe ich bereits entspannungspädagogische Angebote für Kinder und Jugendliche durchführen können. Die theoretischen, methodischen und praktischen (Selbst-) Erfahrungen aus der Fortbildung am Institut für Psychosynthese bei Ursel Neef haben meinen Kenntnisstand und -horizont vertieft und erweitert. Die Erfahrungen und meine Kenntnisse im Bereich der Entspannungspädagogik teilen und weitergeben zu können, ist mir ein

---

<sup>1</sup> An dieser Stelle möchte ich kurz darauf verweisen, dass ich gerne mit dem Abschluss der Fortbildung und dem Erlangen des Zertifikates entspannungspädagogische Angebote und Veranstaltungen durchführen möchte. Hier kann ich auf ein Netzwerk von Schulen, Kommunen, Sportvereinen und Jugendhilfeträgern zurückgreifen, um bedarfsorientierte Angebote zu entwickeln und umzusetzen. Auch erste Kontakte und Gespräche mit Unternehmen der freien Wirtschaft haben gezeigt, dass durchaus ein Interesse und Bedarf an solchen Maßnahmen besteht.

wichtiges Anliegen. Ich bin dankbar für die Erfahrungen, die ich während der Fortbildung machen durfte - menschlich sowie inhaltlich.

Für die Abschlussarbeit habe ich mich für die Entwicklung eines wöchentlich stattfindenden Kurskonzeptes mit 6 Kursstunden à 90 Minuten für Kinder entschieden. Das Kurskonzept setzt den Fokus auf die Verknüpfung der pädagogischen Handlungs- und Erfahrungsfelder „*Entspannung, Bewegung und Natur*“. Sowie bereits das einleitende Zitat von Konfuzius auf die Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung verweist, so stieß ich auch während meiner Literaturrecherchen immer wieder auf die Verknüpfung von Entspannung und Bewegung. Aus einer subjektiven Sichtweise und aus meinen Beobachtungen und Erfahrungen heraus, bietet die Natur bzw. Naturräume ebenfalls wichtige Entspannungsmomente und Erfahrungsfelder. Zu Beginn meiner theoretischen Auseinandersetzung für diese Abschlussarbeit stieß ich auf das Handbuch „*Natur - Entwicklung und Gesundheit. Handbuch für Naturerfahrungen in pädagogischen und therapeutischen Handlungsfeldern*“ von Thorsten Späker (vgl. Späker 2017). Mein bisher subjektiver Eindruck, dass eine übersichtliche Darstellung bezüglich des Einsatzes von Naturräumen in pädagogischen Handlungs- und Erfahrungsfeldern und des Potentials, dass Natur auf die Entwicklung, Bildung und Gesundheit jedes Menschen haben kann, wurde dort bereits in der Einleitung für mich bestätigt. Späker konstatiert eine Theorie-Praxis-Lücke im Hinblick auf den Einsatz von Naturerfahrungen und -räumen in pädagogischen und therapeutischen Handlungsfeldern (vgl. ebd., S. 3). Daher möchte ich „*Natur und Naturräume*“ sowie „*Naturerfahrung und -erleben*“ mit in das vorliegende Kurskonzept einfließen lassen.

Ich werde in dieser Arbeit aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwenden. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mit gemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

## **2. Begründung der Konzeption der Abschlussarbeit**

*Entspannung, Bewegung und Natur*: diese drei pädagogischen Handlungs- und Erfahrungsfelder interdisziplinär zu verknüpfen und ihre Wirkweisen auf die Entwicklung und Förderung einer Entspannungsfähigkeit und -fertigkeit für Kinder zu nutzen, ist mir in der Erarbeitung des Kurskonzeptes für Kinder wichtig. Denn so können langfristig die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung von Kindern gefördert werden. In die vorliegende didaktisch-methodische Ausarbeitung und meine Überlegungen fließen daher nicht nur entspannungspädagogische Methoden

und Verfahren ein, sondern auch Methoden aus anderen Fachdisziplinen wie beispielsweise der Natur- und Umweltpädagogik, Abenteuer- und Erlebnispädagogik und auch der Sportwissenschaften. Dies soll ermöglichen, ein ganzheitliches Kurskonzept, dass sich an den Bedarfen und dem entwicklungspsychologischen Stand der Kinder orientiert, zu entwerfen. Ich konnte, wie bereits erläutert, erste Erfahrungen mit der Kombination verschiedener Verfahren mit Bewegungs- und Naturerfahrungen auf ihre Wirkungen erproben. Dabei habe ich bisher nur gute Erfahrungen gemacht! Daher möchte ich Kindern im Alter von 6-8 Jahren mit der vorliegenden Konzeption durch die Kombination von verschiedenen systematischen Entspannungsverfahren sowie Bewegungs- und Naturerfahrungen einen Einstieg in Entspannungsverfahren ermöglichen. Als Hauptelemente der systematischen Entspannungsverfahren werden im Hauptteil der Kursstunden Traumreisen (als imaginatives Verfahren mit Formeln des Autogenen Trainings (AT)), die Progressive Muskelentspannung (PME) und Eutonie angeboten. Ich wünsche mir, dass die Kinder einen leichten und motivierenden Einstieg in Entspannungsverfahren und -erfahrungen für sich finden und diese gerne erlernen und in ihren Alltag integrieren möchten. In einem weiterführenden Kurs könnten die Kinder dann beispielsweise bei Interesse eines der Verfahren vertieft erlernen (bspw. in einem Kurs, in dem hauptsächlich das systematische Entspannungsverfahren der PME Anwendung findet).

Um die Notwendigkeiten einer ganzheitlichen Methodik darzulegen, werde ich im Folgenden kurz auf die Lebenswelt und das Wohlbefinden der Kinder sowie die Vorteile von Entspannung in der Lebenswelt der Kinder eingehen (Kapitel 2.1., S. 5). Es wird dann überblickartig auf Indikationen und Kontraindikationen eingegangen (Kapitel 2.2., S. 7) und daran eine kurze Darstellung der Bedeutung von Bewegung, Entspannung, Naturerleben und Gestalten für die kindliche Entwicklung dargelegt (Kapitel 2.3., S. 8).

## **2.1. Die Lebenswelt und das Wohlbefinden der Kinder**

Kinder wachsen heute zunehmend in einem herausfordernden Umfeld auf, welches positive wie negative Einflüsse auf ihre Entwicklung und Lebenswelt nehmen kann. Positiv zu verzeichnen ist, dass Kinder sich im Allgemeinen wohl fühlen. Sie haben Möglichkeiten, sich zu beteiligen und werden, beispielsweise im Umgang mit Medien, früh in die Verantwortung genommen (vgl. Hurrelmann 2014, S. 12).

Die Lebenswelt von Kindern ist aber auch durch ein Umfeld gekennzeichnet, dass ihnen wenig Freiräume und Möglichkeiten gibt, sich selbst auszuprobieren und eigene Grenzen auszutesten. Kinder treffen sich nur noch selten „auf der Straße“ zum Spie-

len. In den Kinderzimmern dominieren vorgefertigte Räume und Spielzeuge, die kaum Raum für phantasievolles Spiel und das „[...] *Er- und Ausleben menschlicher Bedürfnisse, wie Geborgenheit, Sinnlichkeit, Naturerleben, Bewegung* [...]“ (LBS Kinderbarometer 2013, S. 7) zulassen. Hinzu kommen hohe Erwartungen und Ansprüche an die Kinder, Leistungs- und Konkurrenzdruck, familiär prekäre Verhältnisse, Leistungsdruck in Schule und auch darüber hinaus (u.a. auch bedingt durch Eintritte und Übergänge von Kindergarten in Schule, weiterführende Schule etc.), Peergroupstress, Mobbing, Begegnungen mit körperlicher und psychischer Gewalt wie beispielsweise Gewalt in den Medien und auf der Straße, eine hohe Konsum- und Medienorientierung, Freizeitgestaltungstress, Zeitmangel. u.v.a. Ein von Hektik und Stress geprägter Alltag ist bereits in die Lebenswelt unserer Kinder eingezogen (vgl. Fessler 2013, S.11). Sie haben immer weniger selbstbestimmte Freizeit - hier ein Schwimmkurs, dort Englisch und dann noch ein Sportangebot. Auch da bleiben kaum Zeit und Möglichkeiten, sich im freien Spiel die Welt zu erforschen, zu erschließen und zur Ruhe zu kommen. Laut Fessler (2013)<sup>2</sup>, hat dies zur Folge:

*„Zeiten sequenzieller Entspannung nehmen hingegen ab wie auch das Vermögen, den Körper wahrzunehmen und seine Signale zu deuten. Kinder laufen zunehmend Gefahr, die Orientierung am eigenen biologischen Rhythmus, an einem angemessenen Wechsel von An- und Entspannung zu verlieren.“* (Fessler 2013, S. 11f.).

Ein Entspannungskurs stellt zwar einen weiteren strukturierten Anteil im Tagesablauf der Kinder dar. Er kann den Kindern aber die Möglichkeit geben, im besten Fall präventiv anstatt intervenierend, Methoden zu erlernen, die ihnen helfen, in der von Hektik und Stress geprägten Lebenswelt ein Gleichgewicht von An- und Entspannung wieder zu (er-)leben.

---

<sup>2</sup> Fessler ist Gründer von „ket“, dem „Karlsruher Entspannungs-Training“, Akademie für Körperbildung, Stressbewältigung & Entspannung. Dies ist eine Einrichtung des Instituts für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und des Karlsruher Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen. 10 Entspannungsexperten haben Entspannungsprogramme für Kinder entwickelt, die didaktisch und methodisch von verschiedenen Berufsgruppen angewendet werden können. Für mich ist der Wandel des Modells des „beschleunigten Körpers“ in der Sport- und Körperwissenschaft hin zu „entschleunigten Körpern“ interessant. Immer mehr findet nämlich nun auch das Interesse an körperbasierten Entspannungstechniken statt, die den entschleunigten Körper in den Fokus ihrer Forschungen nehmen. Der Einzug von Konzeptionen zur Förderung der Entspannungsfähigkeit und damit „Entspannungstraining“ im Lehrplan und im Schulsetting birgt sicherlich nicht nur Chancen, sondern auch Risiken. Sicherlich ist es beispielsweise für Lehrer eine große Herausforderung, Entspannungselemente im Schulalltag zu implementieren, ohne dass sie zur reinen „Fachdisziplin“ werden. Andererseits bieten viele Entspannungstechniken die Möglichkeit, auch ohne großes Expertentum ein positives Wohlbefinden der Kinder (und der Lehrkraft selbst) zu fördern. An dieser Stelle werde ich allerdings nicht näher auf die Chancen und Risiken eingehen, da dies nicht primäres Ziel dieser Arbeit ist. Dennoch hat es mich aufmerksam gemacht, dieses Thema mit den Schulen, mit denen ich bisher kooperiere, aufmerksam im Blick zu haben und ggf. zu diskutieren und mich weiter mit der Literatur und Forschung diesbezüglich zu befassen.

Ich bin auf diese Akademie durch meine Recherchen zu Bewegung und Entspannung gekommen. Weitere Informationen, Forschungs- und Studienziele finden sich auf: <https://www.entspannung-ket.de> (zuletzt abgerufen am 05.10.2010)

## 2.2. Indikationen und Kontraindikationen

In der Literatur finden sich sowohl allgemeine als auch auf die systematischen Entspannungsverfahren spezifische Indikatoren und Kontraindikatoren für die Anwendung von Entspannungsverfahren bei Kindern. Ich finde es wichtig, mir im Vorfeld darüber Gedanken zu machen und dies im ganzen Kursverlauf prozessorientiert zu beachten und zu beobachten. Daher möchte ich hier ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne tiefergehende Erläuterungen Indikatoren und Kontraindikationen darstellen. Ich werde vorab einen Elternbrief mit einem Fragebogen versenden, in dem ich nach Krankheiten, Auffälligkeiten etc. frage (z.B. Stuhlgang, Einnässen). So können mir die Eltern in Ruhe und Stille eine Rückmeldung dazu geben. Selbstverständlich werde ich ihnen in dem Brief auch erklären, dass dies wichtig ist, um einerseits individuell auf das Kind eingehen zu können. Andererseits kann ich dann bei Beobachtungen im Kursverlauf bezüglich auftretender Kontraindikationen bzw. Indikationen, die einer ärztlichen Begutachtung bedürfen bzw. es ratsam wäre, eine ärztliche Abklärung durchführen zu lassen, angemessen reagieren und ein Elterngespräch aufsuchen. Denn auch wenn die Entspannungsverfahren zur Besserung des Wohlbefindens beitragen können, sollte dennoch eine fachärztliche Abklärung bei starken Störungen und Beeinträchtigungen erfolgen.

Entspannungsverfahren können beispielsweise förderlich für eine Besserung des Wohlbefindens bei folgenden Indikationen sein:

- Konzentrations- und Schlafstörungen
- Hyperaktivität
- Schulstress
- Depressive Verstimmung
- Ängste
- Schmerzzustände wie bspw. Kopf- und Bauchschmerzen
- Allergien
- Neurodermitis
- Asthma
- Bluthochdruck (vgl. Reeker-Lange et.al. 2010, S. 51 ff.; Fessler et.al. 2013, S. 102 ff.).

Reeker-Lange et.al. (2010, S. 51 ff.) geben in ihren Ausführungen zu den Indikationen ebenfalls den Rat, bei Bedarf die Eltern darauf hinzuweisen, Störungen durch Fachärzte abklären zu lassen, und/oder weiterführenden Therapien in Betracht zu ziehen. Auch das Einholen von Unbedenklichkeitsbescheinigungen sollte beachtet werden. Sie beschreiben, dass insbesondere bei Kontraindikationen wie akute fieberhafte Infekte, Verletzungen, Epilepsie, Depressionen, Behinderungen auf die Durchführung eines Entspannungsverfahren ohne ärztlichen Hintergrund (bei Reeker-Lange et.al. bezieht sich dies auf die PME) verzichtet werden sollte. Ich werde darauf achten, höchstens ein Kind mit diagnostiziertem ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) in der Gruppe zu haben. Sollten sich mehrere Kinder mit ADHS-Syndrom

anmelden, werde ich eine Warteliste erstellen, auf die ich sie setze. dies mag im ersten Moment unfair erscheinen. Es soll aber verhindern, dass die Kinder den anderen Kindern die Möglichkeit nehmen, sich auf den Kurs einlassen und ihn durchführen zu können.

### **2.3. Zur Bedeutung von Bewegung, Entspannung, Naturerleben und Gestalten für die kindliche Entwicklung**

In diesem Kapitel möchte ich eine **allgemeine** kurze Darstellung der Bedeutungen und Wirkungen, die die einzelnen Handlungs- und Erfahrungsfelder sowie Übungen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Naturerleben und auch das Gestalten auf die kindliche Entwicklung haben können und in welchen Wechselwirkungen sie stehen, geben.

#### *2.3.1. Bewegung*

Kinder haben von sich aus einen natürlichen Bewegungsdrang. Dies hat durchaus seinen Sinn, denn Gehirnstrukturen vernetzen sich umso mehr und besser, wenn Kinder unterschiedliche Bewegungserfahrungen machen. Eine Wiederholung, Vertiefung, Festigung und Erweiterung dieser Erfahrungen führt zu stabilen Nervenverbindungen, die beide Gehirnhälften miteinander verbinden - eine biologische Grundlage und Voraussetzung für das Erlernen von Rechnen, Schreiben und Lesen. Somit tragen Entspannungskurse, die ebenfalls bewegungsorientierte Übungen integrieren, dazu bei, dass sich das Neuronennetz im Gehirn der Kinder umfangreich bilden kann. Ebenso helfen bewegungsorientierte Übungen vor der zentralen Entspannungseinheit, die Muskulatur aufzuwärmen, Verspannungen zu lösen und den Geist zur Ruhe zu bringen (vgl. Salbert 2017, S. 8)

Leider haben heute eine Vielzahl von Kindern, u.a. bedingt durch unterschiedliche Einflussfaktoren (bspw. durch vermehrten Medienkonsum, Schulstrukturen etc.), kaum mehr Möglichkeiten, ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzukommen bzw. sind „bewegungsmüde“ geworden. Ein „Körper in Bewegung“ ist allerdings Voraussetzung um durch unsere Sinne Orientierung zu schaffen und unsere Umwelt wahrzunehmen. Viele Kinder können ihren Körper auch nicht mehr richtig wahrnehmen. Das kann auch zu Bewegungsängsten führen. Spielerische, fantasievolle bewegungsorientierte Übungen können helfen, diese Problematik und Ängste abzubauen. Systematische Entspannungsverfahren, wie beispielsweise die Progressive Muskelentspannung, sind zugleich auch Wahrnehmungsübungen. Diese können das Körper- und Gefühlserleben der Kinder fördern. Denn Körper und Geist sind miteinander verbunden und so können



„[...] beim Üben Denkprozesse wahrgenommen und Gefühle bewusst erlebt [werden].“  
(Salbert 2017, S. 8).

### 2.3.2. Entspannung

Was passiert eigentlich im Körper, wenn er sich entspannt und warum steht dem Bewegungsdrang von Kindern ein Bedürfnis nach Ruhe gegenüber? Wieso braucht der Körper eigentlich Ruhezeiten und warum wirkt ein Körper, der immer nur auf „Hochtouren“ läuft, unkonzentriert, unruhig und nervös? Die Notwendigkeit, einerseits eine Entspannungsfähigkeit und -fertigkeit zu entwickeln und zu fördern, andererseits aber auch Bewegung zu fördern, zeigt ein Blick auf das vegetative Nervensystem des Menschen (vgl. Erkert 1998, S. 8 ff.; Krowatschek/Hengst 2018, S. 20 ff.; Salbert 2017, S. 9).

Das vegetative Nervensystem ist nicht bewusst beeinflussbar. Man nennt es auch „*unwillkürliches*“ Nervensystem. Dieses ist für die Selbstregulierung unserer inneren Organe zuständig und unterteilt sich in zwei Nervensysteme: den Sympathikus und den Parasympathikus. Diese beiden Nervensysteme sind voneinander unabhängig, agieren aber wie Gegenspieler miteinander (vgl. hierzu Abbildung 1):

- ▶ Der **Sympathikus** ruft im Körper eine Leistungsreaktion hervor. Herzschlag, Blutdruck und Atemfrequenz steigen an. Er aktiviert den Kreislauf, wenn eine körperliche Aktivität ansteht, der Mensch angespannt ist oder Notfälle (auch Angst und Stress) eintreten. Dabei werden auch gleichzeitig Energiereserven aktiviert und alles, was nicht gebraucht wird, gehemmt (z.B. Darmtätigkeiten, Durchblutung der Extremitäten und die Bildung von Abwehrkräften).
- ▶ Der **Parasympathikus** wirkt dem Sympathikus entgegen und löst im Körper eine Entspannungsreaktion aus. Der Herzschlag wird beruhigt, der Blutdruck gesenkt, die Verdauung gefördert und die Muskulatur entspannt. Bei Aktivität des Parasympathikus werden ebenfalls Selbstheilungskräfte im Körper und die Bildung von Glückshormonen angeregt. Der Parasympathikus ist hauptsächlich in Ruhephasen und im Schlaf aktiv.

Wird eines der beiden Systeme überlastet, kann dies weitreichende negative Folgen für das Kind haben<sup>3</sup>. Befindet es sich beispielsweise im Dauerstress (Überlastung des Sympathikus), den Erwachsene heutzutage kaum noch realistisch einschätzen können, können mit der Zeit Schädigungen wie Schlaflosigkeit, Magenprobleme, Bluthochdruck, Anfälligkeit für Krankheiten, Verspannungsschmerzen etc. eintreten. Daraus wird ersichtlich, dass eine Balance beider Nervensysteme, also ein Gleichgewicht

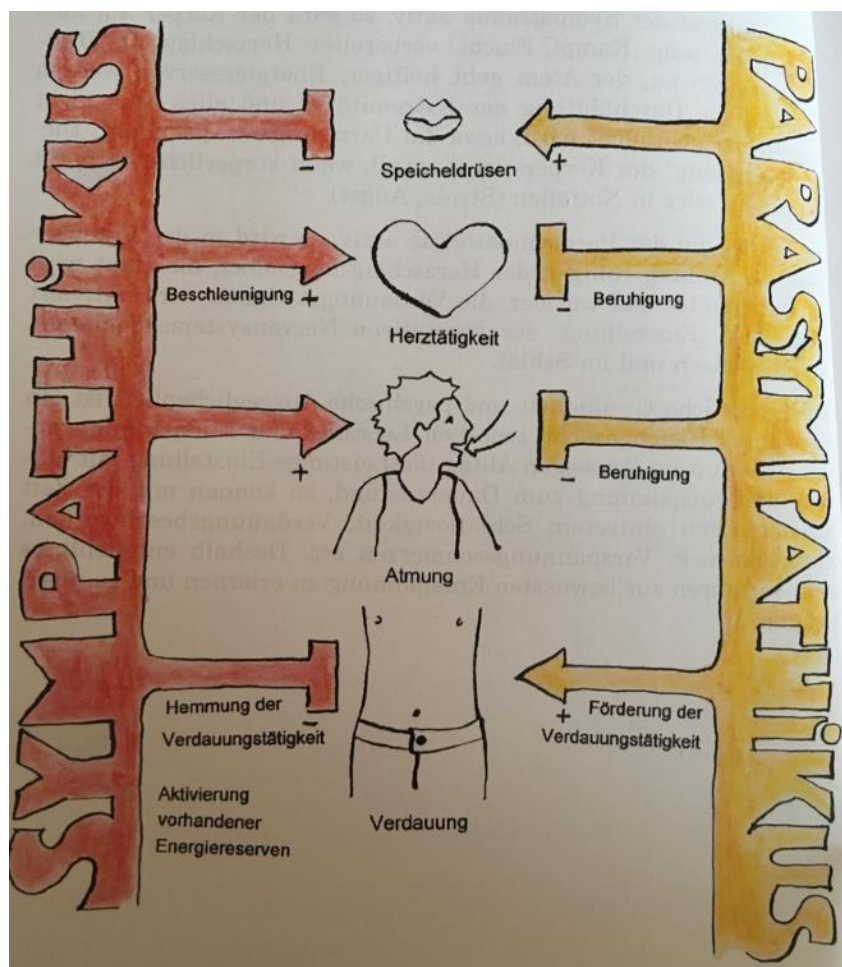
---

<sup>3</sup> Dies gilt natürlich nicht nur für Kinder, sondern auch Jugendliche und Erwachsene.

zwischen Leistung und Entspannung förderlich und notwendig für die körperliche Gesundheit und psychische Ausgeglichenheit ist.

Da das vegetative Nervensystem, wie bereits beschrieben, nicht willkürlich beeinflussbar ist, können Verfahren erlernt und angewendet werden, die das Umschalten von der Aktivität des Sympathikus auf die Aktivität des Parasympathikus ermöglichen können. Um dadurch eine tiefe, erholsame Entspannung zu fördern. Dies kann durch das Erlernen und Anwenden von Entspannungsverfahren, wie beispielsweise der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (1938) oder dem Autogenen Training nach Schultz (1926) erreicht werden. Das alleinige Wissen darüber führt allerdings noch zu keiner Veränderung - es muss erlernt und regelmäßig angewandt werden.

Es wird also ersichtlich, dass sowohl Entspannung als auch Bewegung wichtig für den Körper sind. Daher ist ein Einsatz von Bewegungs- und Entspannungsübungen und -methoden im Wechsel förderlich, um Kinder (und natürlich auch Jugendliche und Erwachsene) wieder zu ihrer Mitte zurück zu führen sowie ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht aufrecht erhalten zu können (vgl. ebd.).



**Abb. 1:** Das Gegenspiel von Sympathikus und Parasympathikus auf den Körper

(Quelle: Krowatschek/Hengst 2018, S. 22)

### 2.3.3. *Naturerfahrung und -erleben*

Neben den zentralen Handlungs- und Erfahrungsfeldern „*Bewegung*“ und „*Entspannung*“, die in der einschlägigen Literatur kombiniert werden, hat das Handlungs- und Erfahrungsfeld „*Naturerfahrung und -erleben*“ Einzug in mein Konzept und meine Ideen gefunden. Dies basiert insbesondere auf den Erfahrungen aus meinen Ausbildungen und Praxisprojekten. Besonders in „*Unterwegs-Sein-Projekten in der Natur*“ konnte ich erleben, wie (subjektiv) beruhigend und entspannend Natur auf die Kinder und Jugendlichen wirken kann. Im Rahmen meiner Arbeit bei den Umweltpiraten e.V. habe ich bereits erfolgreich erste Tagesangebote zur Entspannung in und mit der Natur konzipiert und umgesetzt.

In der von mir genutzten Literatur zu Entspannungsverfahren für Kinder werden immer wieder Bezüge zur Natur hergestellt (z.B. in Traumreisen, Geschichten zur PME, etc.). Natur wirkt auf den Menschen beruhigend. Sie ist Quelle der Inspiration und Kraft. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Natur ist zwar mittlerweile wissenschaftlich dokumentiert, wird aber noch viel zu selten in der Praxis genutzt. Daher sollte mit Kindern auch, wenn möglich, Natur aufgesucht und erlebt werden (vgl. u.a. Cervinka et.al. 2014, S. 31 ff.; Friebel 2019, S. 8 f.; Güthler/Lacher 2011, S. 11). Dies möchte ich mit meinem vorliegenden Kurskonzept und Angebot gerne umsetzen. Denn so können die Wechselwirkungen von Entspannungs- und Bewegungserfahrungen durch die Wechselwirkung mit Naturerfahrungen angereichert, gefördert und intensiviert werden. Neben der entspannenden Wirkung leistet die Naturerfahrung und das -erleben nebenbei dann auch noch einen Beitrag zur Umweltbildung. Dies steht natürlich nicht im Vordergrund dieses Konzeptes und soll daher auch nicht weitergehend behandelt und erläutert werden. Umweltbildung ist vielmehr ein „positiver Zusatz“ um nachhaltige Entwicklungsprozesse anzustoßen und zum Nachdenken anzuregen. Nimmt man beispielsweise die Natur durch eine Sinnesübung intensiv wahr und spürt man ihre positive Wirkung auf das Wohlbefinden, dann wird man im besten Fall auch dazu angeregt, die Natur nachhaltig schützen zu wollen. Aus meiner Erfahrung gehen die Kinder im Kursverlauf sehr achtsam und sensibel mit der Natur um, erkennen ihren Wert und die Notwendigkeit, sie schützen und erhalten zu wollen.

Die „realen“ Naturerfahrungen lassen sich insbesondere mit den Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen als auch dem Kreativangebot umsetzen.

### 2.3.4. *Gestalten (Kreativangebot)*

Wenn Kinder etwas gestalten können, so erleben sie auch gleichzeitig ihre eigene Ausdrucks- und Handlungsfähigkeit. Die Kinder können dem „*Innen*“ Erlebten, Wahrgenommenen, Erfahrenen im „*Außen*“ Ausdruck geben. Das Gestalten und Kreativsein

fördert einen Wechselbezug zwischen Innen und Außen „[...] *um das Leben in der Gegenwart wahrzunehmen und zu bewältigen.*“ (LBS Kinderbarometer 2013, S. 11). Das Erlebte kann damit besser verarbeitet werden. Die Kinder machen darüberhinaus die Erfahrung, dass sie eine „*Schöpferkraft*“ besitzen. Kinder, die bei einem Gespräch über das Erlebte in den Entspannungsübungen nichts sagen konnten oder wollten, können im besten Fall im kreativen Handeln ihr Erlebtes und ihre Gefühle zum Ausdruck bringen (vgl. Salbert 2017, S. 127). Da ich oftmals Landart-Methoden<sup>4</sup> einsetzen werde, um die in Kapitel 2.3.3. (S. 11) beschriebene Naturerfahrung und das Naturerleben zu fördern, steht der Prozess des Entstehens, das Ausleben der Kreativität, die Auseinandersetzung mit dem Erlebten im Vordergrund weniger das Ergebnis. Dennoch finde ich es wichtig, die Methoden zum Gestalten so auszuwählen, dass die Kinder zumindest einen Teil oder punktuell etwas davon „als Produkt“ mit nach Hause nehmen können. So haben sie einen Anker für sich zu Hause und können auch Familie und Freunden „zeigen“ was sie erlebt und gelernt haben (vgl. ebd.).

### 2.3.5. Zusammenfassung

Die aufgezeigten Bedeutungen und (Wechsel-) Wirkungen finden sich in vielen Programmen, Handbüchern und Leitfäden zur Entspannung für Kinder wieder. Diesen kann ich mich sowohl aus meiner Erfahrung als auch bisherigen theoretischen Kenntnissen anschließen. Daher habe ich mich für die Konzeption eines ganzheitlichen Entspannungskurses für die Kinder entschlossen, welches bewegungs-, entspannungs- und naturorientierte Elemente im Kursverlauf und den -stunden vereint.

---

<sup>4</sup> Ich beziehe mich bei der Darstellung von Landart und ihrer Faszination auf die Sichtweise von Gühler und Lacher:

*„Landart ist eine Kunst, bei der die Seele mitwachsen oder auch baumeln kann. Die Freude am eigenen Tun und das Erleben der Natur ist uns wichtiger, als etwas vollkommen Neues in höchster künstlerischer oder handwerklicher Perfektion zu schaffen. Die natürliche Ästhetik des Materials und ein spielerischer Zugang zur Natur lassen immer wieder neue Ideen entstehen, die zum Bauen herausfordern. Manchmal spüren wir die Geheimnisse eines Ortes erst, wenn wir uns Zeit nehmen, ihn zu entdecken und uns auf die Natur einzulassen. Wenn es uns gelingt, die oft unscheinbaren aber prägenden Besonderheiten der Umgebung in unsere Landart einzubeziehen, wirken unsere Werke besonders faszinierend. Bei Landart gibt es kein richtig oder falsch, auch keine Noten oder andere Bewertungen. Die Blätter gehen nie aus, die Federn werden nicht stumpf, Farben trocknen nicht ein, der Radierer ist die Hand, Material gibt es in Hülle und Fülle. Allerdings kann man nass werden und die Werke selten in die Hosentasche packen. Landart ist für uns eine bunte, erlebnisreiche Kunst aus einer Mischung von Natur erfahren und erkunden, Abenteuerspiel und bauen dort, wo einem frischer Wind um die Nase weht. Landart ist dennoch mit Worten nicht ganz zu beschreiben, es ist mehr als die Summe der genannten Teile. Dieses „Mehr“ gilt es selbst zu erleben“* (Quelle: <http://www.naturerlebnis-landart.de/philosophie/faszination-landart.html>; zuletzt abgerufen am 16.09.2019).

### 3. Didaktische und methodische Grundideen

Im Folgenden stelle ich meine didaktischen und methodischen Grundüberlegungen für die Konzeption des vorliegenden Entspannungskurs dar.

#### 3.1. Didaktische Grundüberlegungen

Im Folgenden werde ich meine didaktischen Grundüberlegungen in Bezug auf die Inhalte des Kurses, die Zielgruppe und Zielsetzungen, Dauer und Zeiten des Kurses, den Veranstaltungsort, räumliche Rahmenbedingungen, meine eigene Rolle und Vorbereitung, den Umgang mit Disziplinschwierigkeiten, Regeln, Werbung und die Elternarbeit darlegen.

##### 3.1.1. Inhalte des Kurses

In dem vorliegenden Kurskonzept „Mit Fridolin ins Reich der Zwerge - Eine erlebnisorientierte Entspannungsreise für Kinder von 6-8 Jahren“ werde ich die Handlungs- und Erfahrungsfelder „Entspannung“, „Bewegung“ und „Natur“ verknüpfen und auch dem Gestalten, dem „*kreativ sein*“ Raum geben. Damit die Kinder Bewegung und Entspannung im Wechsel körperlich und geistig seelisch erleben können. Neben den von mir gewählten systematischen Entspannungsverfahren Progressive Muskelentspannung (PME) und Eutonie, werde ich zu Beginn Traumreisen als imaginative Verfahren mit den Formeln des Autogenen Trainings (AT) der Schwere und Wärme durchführen. Ergänzt werden die Stunden durch Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, Ritualen, Austausch- und Erfahrungsrunden und Gestaltungs-/Kreativangeboten.

Die Kinder werden während des Kurses von Fridolin, einem Zwerg, durch Geschichten mit auf eine „Entspannungsreise in das Zwergenland“ genommen. Kinder lieben Geschichten. Sie fiebern mit, bekommen Gänsehaut und freuen sich an Märchen und Geschichten. Da sie sich schnell gefühlsmäßig in Situationen hineinendenken können und über eine starke Vorstellungskraft verfügen, eignen sich Geschichten im Rahmen von Entspannungsverfahren, um Suggestionenwirkungen und Wirkungen der Entspannungsverfahren zu fördern (vgl. Salbert 2017, S. 77). Der Zwerg Fridolin wird durch eine Handpuppe dargestellt (vgl. Abbildung 2) und nimmt die Kinder mit auf seine Entspannungsreise in das Zwergenland.



**Abb. 2:** Handpuppe „Fridolin“

(Quelle: Living Puppets: <https://www.living-puppets.de/produkte/menschliche-handpuppen/7/zipfel-w708?c=16>, zuletzt abgerufen am 11.09.2019)

Alle Übungen sind in seine Geschichte integriert und adressatenspezifisch und kindgemäß modifiziert, um den entwicklungspsychologischen Voraussetzungen der Kinder zu entsprechen. Fridolin wird die Anleitungen übernehmen. Jede einzelne Kursstunde wird zudem ein spezielles Thema haben (z.B. „Reise in das Reich der Zwerge“, „Reise zur Sonne“ etc. - siehe hierzu Kapitel 4, S. 43). Die Struktur des Kurses wird über den Verlauf des Kurses beibehalten. Veränderungen im Ablauf bzw. der Kursstruktur könnten Verunsicherungen bei den Kindern hervorrufen. Dies möchte ich versuchen zu vermeiden. Die Kursstruktur, ihre Phasen und Übungselemente (Ankommen, Bewegungs- und Wahrnehmungsübung, Entspannungseinheit, Kreativangebot und Abschluss) beschreibe und begründe ich ausführlicher im Kapitel 3.2. (S. 24), den methodischen Grundüberlegungen.

### 3.1.2. Zielgruppe und Zielsetzungen

Das vorliegende Kursangebot richtet sich an Kinder im Alter von 6-8 Jahren. Da das Angebot an einem außerschulischen Lernort während der Freizeit angeboten wird (siehe Kapitel 3.1.3., S. 15 und 3.1.4., S. 16), können sich prinzipiell alle interessierten Kinder im Alter von 6-8 Jahren anmelden und teilnehmen. Die Teilnehmerzahl werde ich auf 6 Kinder beschränken.

Bei einem offenen Kursangebot wie dem hier dargestellten, kenne ich die Kinder vorab nicht. Daher muss ich bei der Zielsetzung meines Angebotes an meine Beobachtungen und Erfahrungen von vergangenen Aktivitäten und Übungen mit Kindern und Jugendlichen sowie theoretischen Erkenntnissen anknüpfen und diese kompakt in der Angebotsdarstellung darlegen. Dies werde ich mittels der Werbung versuchen umzusetzen.

Mit meinem ganzheitlichen Entspannungskurs möchte ich Kindern ein Angebot machen, bei dem sie sich und anderen in stressfreier, entspannter und angstfreier Atmosphäre liebevoll begegnen können. Um im Leben zufrieden, ausgeglichen und fröhlich zu sein, möchte ich ihnen Wege anbieten, Mut und Kraft zu entwickeln, alte Muster zu verändern und „[...] *um zu sich und seinem inneren Gleichgewicht zu kommen und von da aus selbständig, selbstverantwortlich sein eigenes Leben leben und gestalten zu können.*“ (LBS Kinderbarometer 2013, S. 8).

Ich möchte die Kinder darin fördern, eine Entspannungsfähigkeit und -fertigkeit zu entwickeln und sie zu vertiefen um den in Kapitel 2 genannten Stresssymptomen, die bereits vermehrt bei Kindern im Grundschulalter zu beobachten sind, entgegenzuwirken. Das folgende Zitat verdeutlicht nochmals die Notwendigkeit des frühzeitigen Erlernen einer Entspannungsfähigkeit der Kinder:

*„Neuere Studien zeigen, dass heutige, von Hektik und Stress geprägte Lebenswelten bereits im Vorschulalter angekommen sind, in der Grundschule nehmen Konkurrenzdenken und Leistungsdruck zu. Zeiten sequentieller Entspannung nehmen hingegen ab wie auch das Vermögen, den Körper wahrzunehmen und seine Signale zu deuten. Kinder laufen zunehmend Gefahr, die Orientierung am eigenen biologischen Rhythmus, an einem angemessenen Wechsel von An- und Entspannung zu verlieren.“ (Fessler 2013, S. 11 f.).*

Im Kontext der Verknüpfung der Handlungsfelder „*Bewegung, Entspannung und Natur*“ soll das Angebot darüberhinaus auch die ursprüngliche Bewegungsfreude der Kinder fördern und für einen bewussten, nachhaltigen Umgang mit der Natur sensibilisieren. Das Fernziel der verknüpften Entspannungseinheiten ist es, [...] *die wohltuende Wirkungen von Bewegung und Entspannung im Wechsel auf Körper, Geist und Seele in der Interaktion mit sich selbst, mit anderen und mit der Umwelt zu erleben.*“ (Salbert 2017, S. 124).

Im **Allgemeinen** soll mit der vorliegenden Konzeption versucht werden, folgende Zielsetzungen bzw. Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern<sup>5</sup>:

- Wahrnehmungsschulung durch sinnliche Erfahrung
- Förderung der Selbstwahrnehmung (mit sich in Kontakt kommen, Bedürfnisse wahrnehmen, inneres Erleben)
- Spannungen abbauen um zu mehr Gelassenheit zu gelangen
- Lern- und Leistungssteigerung (z.B. Konzentrationsverbesserung)
- Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein
- Entwicklung von Phantasie und Kreativität
- Förderung von Konzentration und Ausdauer
- Auseinandersetzung, Erleben, Kennenlernen und Annehmen des eigenen Körpers
- Förderung von Grob- und Feinmotorik
- Ausbildung und Förderung von Sozialkompetenzen
- Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls
- Stärkung des Immunsystems und Wohlbefindens
- Herstellung eines inneren Gleichgewichts zwischen Bewegung und Entspannung
- Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung
- Schmerzreduktion
- Sensibilisieren der Sinne
- usw.

(Zusammengefasst aus LBS Kinderbarometer 2013, S. 8; Wingert et.al. 2015, S. 14).

Auch die Eltern werden in den Kursverlauf eingebunden. Neben dem Elternabend und schriftlichen Elterninformationen werde ich bei Bedarf Elterngespräche führen und auch die Eltern darauf hinweisen, mit den Kindern nach den Stunden die Übungen auch zu Hause durchzuführen. Hierzu bekommen sie nach jeder Stunde einen kleinen schriftlichen Input mit Übungshinweisen.

---

<sup>5</sup> Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die aufgeführten Ziele können auch nicht zwangsläufig alle im Kursverlauf erreicht werden sondern stellen vielmehr Möglichkeiten dar.

### 3.1.3. *Dauer und Zeiten des Kurses*

Der Kurs wird einmal in der Woche über einen Zeitraum von 6 Wochen stattfinden. Die Dauer jeder Kurseinheit beträgt 1,5 Stunden. Dieser Zeitrahmen ist großzügig berechnet, damit wir für alle drei Handlungs- und Erfahrungsfelder (*Bewegung, Entspannung und Natur*) sowie das Gestalten ausreichend Zeit haben.

### 3.1.4. *Der Veranstaltungsort und räumliche Rahmenbedingungen*

Der Veranstaltungsort sollte naturnah gelegen sein und ein Arbeiten in einem geschlossenen Raum und einem offenen Raum, „dem Naturraum“ zulassen können. Daher werde ich zunächst beschreiben, welche allgemeinen Rahmenbedingungen an den Veranstaltungsort zu erfüllen sind. Daran anschließend beschreibe ich beispielhaft das Camp der Umweltpiraten, da ich dort schon Angebote durchführen konnte und gute Erfahrungen gemacht habe<sup>6</sup>.

Da ich den Kindern neben den Bewegungs- und Entspannungserfahrungen auch Naturerfahrungen anbieten möchte, werde ich den Kurs sowohl im Freien als auch in „geschlossenen Räumen“ durchführen. In der ersten Kursstunde werde ich die Entspannungseinheit in einem geschlossenen Raum durchführen. So kann ich zunächst erfahren und beobachten, wie gut die Kinder sich auf die Entspannungsübungen einlassen können. Der geschlossene Raum hat im Gegensatz zur freien Natur den Vorteil, dass Stör- und Nebengeräusche besser ausgeblendet werden können. Da dies aber auch im Alltag der Kinder nicht immer möglich ist, möchte ich - soweit es die Gruppe und das Wetter zulassen - auch Entspannungseinheiten im Freien durchführen.

**Im Allgemeinen** sollte der Veranstaltungsort gut erreichbar sein. Darüberhinaus gibt es räumliche Bedingungen, die insbesondere den Prozess der Arbeit mit Entspannungsübungen unterstützen. Diese sind nicht immer vorzufinden. Daher gilt es für mich, mit wenigen Hilfsmitteln zu improvisieren, wenn die Gegebenheiten nicht den Optimalbedingungen entsprechen. Von Vorteil für die Entspannungsübungen sind Räume, die den folgenden Punkten entsprechen:

---

<sup>6</sup> An dieser Stelle möchte ich kurz auf unser neues Bildungshaus der Umweltpiraten e.V. hinweisen. Dieses liegt inmitten des Waldes und eignet sich hervorragend für Entspannungsveranstaltungen in und mit der Natur. Da dieses Bildungshaus leider etwas abseits gelegen ist, kommt es eher für eine Tages-/Wochenendveranstaltung in Frage. Einen bildlichen Eindruck findet man unter <https://www.umweltpiraten.de/freizeitheim-nesselbrunn/> (zuletzt abgerufen am 21.08.2019).

Weitere Kooperationspartner bzw. Möglichkeiten der Anfrage für geeignete Veranstaltungsorte liegen mir vor, werden aber an dieser Stelle nicht weiter aufgeführt.



- ▶ Der Raum sollte nicht überladen sein und nur wenige Reize zur Ablenkung bieten. Auch wäre es schön, wenn bei Bedarf Außengeräusche weitestgehend ausgeblendet werden können. Dies ist aber nicht zwingend erforderlich. Denn oftmals stören sie nur am Anfang. Die Kinder können darüber hinaus auch gut lernen, Nebengeräusche zu integrieren. Denn auch im Alltag lassen sie sich ja oftmals nicht gänzlich ausblenden. Daher werde ich, wenn es die Gruppensituation und das Wetter zulassen, die Übungen draußen durchführen. Ich werde darauf achten, dass wir dabei ungestört von Eltern und Erwachsenen arbeiten können.
- ▶ Das Licht sollte gedämpft und angenehm sein. Nach Möglichkeit sollten Fenster verdunkelt werden können.
- ▶ Der Raum sollte gut belüftbar sein, angenehm warm und eine angemessene Größe haben.
- ▶ Für die Übungen sollten Matten, Kissen und Decken vorhanden sein (vgl. LBS Kinderbarometer 2013, S.14; Salbert 2017, S. 12).

**Im Besonderen** möchte ich an dieser Stelle das Camp der Umweltpiraten in Roth beschreiben. Dieses liegt gut erreichbar in der Nähe von Marburg. Das Gelände befindet sich direkt an der Lahn. Über ein Wehr gelangt man in „*wilde Naturräume*“ (Abbildung 3 und 4).



**Abb. 3:** Vom Wehr geht es in die wilden Naturräume



**Abb. 4:** Am Wehr  
(Quelle: eigenes Bild)

Eine große Wiese lädt sowohl zum Bewegen als auch zum Entspannen ein (Abbildung 5). Auf dem Gelände befinden sich unter anderem drei Zirkuswagen als Übernachtungsmöglichkeiten, ein weiterer Zirkuswagen, der komplett als Küche ausgestattet ist, ein Toilettenwagen, ein Tipi, eine „Unterstellmöglichkeit“ sowie eine Blockhütte.



**Abb. 5 :**Entspannungs- und Bewegungsübungen auf der Wiese  
(Quelle: eigenes Bild)

Folgende „Räume“ möchte ich in meinen Kurs einbinden:

### Die Blockhütte

Die Blockhütte (vgl. Abbildung 6 und 7) wird der Raum sein, an dem die Entspannungseinheiten bei schlechter Witterung oder zu starker Ablenkung, durchgeführt werden können. Die Blockhütte wird rechtzeitig von mir aufgewärmt. Sie wird auch bei schönem Wetter so vorbereitet, dass eine ausreichende Fläche entsteht, auf der alle Kinder einen gemütlichen Platz mit ihrer Matte und Decke finden können. Die Tische und Bänke werden ausgelagert. Eine dimmbare Lampe sorgt für warmes Licht. Die große Fensterscheibe wird mit Gardinen verdunkelt.



**Abb. 6 und 7:** Die Blockhütte auf dem Camp der Umweltpiraten  
(Quelle: [www.umweltpiraten.de](http://www.umweltpiraten.de), zuletzt abgerufen am 05.10.2019)

## Das Tipi

Das Tipi (vgl. Abbildung 8) soll der Ort werden, an dem wir jede Woche ankommen und unser Ankomm-Ritual durchführen. Ich möchte, dass die Kinder dafür immer den gleichen Ort haben. Das Tipi bietet den Vorteil, dass es im Vergleich zur Blockhütte noch etwas mehr den Charme des „Draußen seins“ hat. Es besteht die Möglichkeit, das Tipi mit einem Feuer zu wärmen, so dass wir auch beim Ankommen nicht frieren müssen.



**Abb. 8:** Das Tipi auf dem Camp der Umweltpiraten

(Quelle: [www.umweltpiraten.de](http://www.umweltpiraten.de), zuletzt abgerufen am 05.10.2019)

Der Boden des Tipis wird bei Bedarf gekehrt. Die Bänke werden aus dem Tipi geräumt. Die Matten werden im Kreis auf dem Boden verteilt, so dass alle Kinder mit Blick zur Mitte sitzen. Die Mitte wird ab der 2. Kursstunde vorbereitet (in der ersten Kursstunde erfolgt dies zusammen, da zunächst ein Kennenlern-Spiel durchgeführt wird und dann die Mitte erläutert und gestaltet wird). Sie besteht zu Beginn jeweils aus einem weißen Tuch und einer Kerze in einem Glas.

## Der „Natur-Raum“

Die Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie die Kreativangebote werden nach Möglichkeit auf dem Gelände, „in dem Natur-Raum“ durchgeführt (vgl. u.a. Abbildungen 3 bis 5)

### *3.1.5. Meine eigene Rolle und Vorbereitung*

Ich bin mir meiner Verantwortung als „Anleiterin“ gegenüber der Gruppe bewusst. Ich arbeite in diesem Kurs mit Menschen, hier insbesondere mit Kindern, und habe dabei auch eine Wirkung auf sie. Daher muss auch ich meine Rolle reflektieren und eigene „Regeln“ im Umgang mit den Kindern und im Kursverlauf einhalten. Daher werde ich im Folgenden auf einige Dinge eingehen, die mir zu meiner eigenen Person und im Umgang mit anderen wichtig sind (vgl. LBS Kinderbarometer 2013, S. 12 f.; Müller 2016, S.118; Seyffert 2012, S. 31 ff.):

### Vorbildfunktion

In dem Kurs bin ich, wie bereits erläutert, als „Anleiterin“ auch immer ein Vorbild für die Kinder. Daher ist es wichtig, dass auch ich entspannt, authentisch und ruhig im Kurs bin. Eine gestresste Haltung würde sich unweigerlich auf das Verhalten der Kinder auswirken. Eine gute Planung und Vorbereitung hilft mir dabei, nicht in Hektik zu kommen. Ebenso werde ich mir bei der Vorbereitung ein Zeitfenster einplanen, um beispielsweise mit Atemübungen selbst zur Ruhe zu kommen.

### Umgang mit den Kindern

Im gesamten Kursverlauf bin ich Ansprechpartnerin für die Kinder und offen für ihre Bedürfnisse. Ich behandle alle Kinder gleich. Sollte ich Kinder in die Demonstrationen von Übungen oder Hilfestellungen einbinden, dann achte ich darauf, dass ich jedes Mal ein anderes Kind auswähle.

### Überprüfung meiner Ziele

Ich habe mir vorab Gedanken darüber gemacht, was ich mit meinem Angebot bezwecken möchte. Mit dem vorliegenden Kurskonzept möchte ich den Kindern die Möglichkeit geben, erste Erfahrungen mit verschiedenen Entspannungsverfahren zu machen. Damit möchte ich sie stärken, in Zukunft für sich passgenaue Verfahren auszuwählen, erfahren und üben zu können.

Ich sehe mich im gesamten Prozessverlauf dafür verantwortlich, die Kinder sowohl individuell als auch als Gruppe zu beobachten und auf sie einzugehen. So räume ich es mir auch ein, gegebenenfalls geplante Übungen im Kursverlauf zu modifizieren oder auszutauschen.

### Ablaufplan und Materialvorbereitung

Ich erstelle vorab einen Ablaufplan und halte auch Übungen bereit, die ich ergänzend oder im Austausch durchführen kann. Das Material, welches ich zur Durchführung der Stunde benötige, halte ich in kleinen Kisten bereit. Dies verschafft mir selbst einen Überblick und somit Ruhe und Sicherheit.

### Fragen und Problemsituationen antizipieren

Wenn ich mir vorab Gedanken darum mache, welche Fragen oder Probleme aufkommen könnten, kann ich mich darauf vorbereiten und Störungen im Ablauf versuchen zu vermeiden.

### Vertrautheit mit dem Inhalt

Ich bin vertraut mit dem Ablauf und Inhalt. Dies ermöglicht mir, gegebenenfalls Übungen zu modifizieren und individuell an die Situationen im Übungsverlauf anzupassen. Ebenso ist mir wichtig, beim Erstellen der Inhalte und Übungsanleitungen darauf zu achten, dass keine Fremdwörter vorkommen.

### Ich führe durch, was auch mir gefällt

Ich führe ebenfalls nur Übungen durch, zu denen ich selbst stehe und eine positive innere Haltung und Einstellung habe. Neugier am Prozess, Freude an den Übungen und eine Grundfähigkeit bezogen auf Bewegung, Entspannung und Natur setze ich bei mir voraus.

#### 3.1.6. *Umgang mit Disziplinschwierigkeiten und Störungen, Freiwilligkeit*

Störungen und Disziplinschwierigkeiten können auch bei bester Vorbereitung und Absicht auftreten. Dies kann mehrere Gründe haben. Ich möchte an dieser Stelle auf mir wichtige Gründe eingehen und erläutern, welche Hilfen ich aus meiner Praxiserfahrung und Literaturrecherche anwenden möchte, um Disziplinschwierigkeiten vorzubeugen. Ebenso benenne ich, was ich versuchen werde, sollten sie dennoch auftreten.

Die Kinder kommen in einer neuen Gruppenkonstellation zusammen. Manche kennen sich vielleicht, andere nicht. Manche Kinder sind vielleicht schon mit Entspannungsübungen vertraut, andere nicht. Auch die Unstrukturiertheit der Natur kann bei manchen Kindern Angst und Unsicherheit auslösen. Ruhe auszuhalten kann für Kinder, deren Alltag durch Unruhe, Hektik und Stress geprägt ist, schwer sein. Die ungewohnte Situation könnte dazu führen, dass sie „[...] *Unterschiede zwischen sich einstellen der Ruhe und gewohnter alltäglicher Unruhe verstärkt [spüren]*“ (Fessler/Weiler 2013, S. 51) und die Ruhe stören müssen oder den Drang haben, die Gruppe zu verlassen.

Optimal wäre es natürlich, wenn die Kinder freiwillig zum Kurs kommen. Es kann natürlich auch sein, dass sie gegen ihren Willen von den Eltern zum Kurs angemeldet wurden. Dies könnte ebenfalls zu Störungen führen.

Auch bei guter Planung, Konzeption und Einhaltung von didaktischen und methodischen Prinzipien (bspw. klare Regeln, „*Vom Leichten zum Schweren*“, Rituale etc.) können Störungen bei Kindern nicht immer vermieden werden (vgl. Müller 2016, S. 119).

Hilfen, die ich bezüglich der genannten möglichen Störungen präventiv und intervenierend umsetzen könnte, sind beispielsweise folgende (vgl. Krowatschek/Hengst 2018, S. 41; Müller 2016, S. 117 ff.; Salbert 2017, S. 14 f.):

▶ **Freiwilligkeit**

Zu Beginn des Kurses mit den Kindern besprechen, dass alle Übungen freiwillig sind. Sollten sich Kinder gegen eine Teilnahme an einer Übung entscheiden, ist dies zu respektieren. Sie werden gebeten, sich dann ruhig zu verhalten, um die anderen Kinder nicht zu stören. Dazu wird es einen eigenen Platz geben, an dem sie dann die anderen Kinder auch nicht beim Üben sehen und beobachten können.

▶ **Ankündigung und Erklärung der Übungen:**

Ich kündige alle Übungen und Spiele an und erkläre auch, warum ich diese mache und wie die Übung auf die Kinder wirken kann. Damit wissen die Kinder, was sie erwartet und das es eine gute Wirkung haben kann. Gerade unsichere Kinder neigen dazu, Unsicherheiten mit grobem Verhalten zu überspielen. Wenn sie wissen, was sie erwartet, können sie sich sicherer fühlen.

▶ **Kein Leistungsdruck:**

Ich teile den Kindern mit, dass es nicht um Leistung geht, nicht um „gut“ oder „schlecht“, „richtig“ oder „falsch“, „schnell“ oder „langsam“. So möchte ich es ihnen erleichtern, sich auf die Übungen einlassen zu können und nicht zu bewerten.

▶ **Dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder gerecht werden:**

Ich baue in meine Kursstunden zu Beginn Bewegungsübungen ein. So können sich die Kinder austoben und sich dann besser auf die Übungen einlassen.

▶ **Hinweis zu Unwohlsein und „seltsamen Körpererfahrungen“**

Ebenso wichtig finde ich den Hinweis an die Kinder, dass es Übungen gibt, die einem besser gefallen, manche weniger gut und manche vielleicht sogar zu Unwohlsein oder für die Kinder zu „seltsamen Körpererfahrungen“ führen können. Sie erhalten von mir den Hinweis, dass sie jederzeit abbrechen dürfen. Sie werden allerdings gebeten, sich in diesem Falle ruhig zu verhalten, damit die anderen Kinder die Möglichkeit haben, die Übung zu beenden.

▶ **Erklärungen zum Umgang mit Störungen**

Ich werde den Kindern erklären, dass, wenn es doch mal zu Störungen während der Entspannungsübung kommt, ich mich einfach zu dem Kind

setze und wir schauen, ob meine Nähe beruhigend wirkt. Bei immer wieder auftretenden Störungen in der Kursstunde kann es auch hilfreich sein, ein Lob auszusprechen oder das Kind mit in die Ansage der Übung einzubinden. Eine wertschätzende Haltung gegenüber dem Kind ist aus meiner Sicht unabdingbar. Gemeinsam mit den Kindern werde ich in der ersten Kursstunde Regeln erarbeiten, um sie partizipativ mit zur Einhaltung ins Boot zu holen (siehe hierzu Kapitel 3.1.7., S. 23).

### ► **Schließen der Augen**

Insbesondere bei den Traumreisen und der PME ist das Schließen der Augen sehr wichtig. So können sich die Kinder Bilder besser vorstellen, sie sind konzentrierter und besser bei sich. Da das Schließen der Augen ein hohes Vertrauen voraussetzt, kann es bei Kindern häufig zu Schwierigkeiten kommen, die Augen zu schließen oder geschlossen zu lassen. Dies möchte ich nicht allzu sehr thematisieren. Dennoch finde ich eine Instruktion angebracht (bspw.: *Wir schließen bei der nächsten Übung die Augen. Wenn du noch einmal gucken möchtest, dann mach jetzt kurz die Augen auf und gleich wieder zu.*). So können sich die Kinder nochmals rückversichern, ob auch die anderen Kinder die Augen geschlossen haben. In der Regel können sie dann auch selbst die Augen schließen. Sollte es dennoch Probleme geben, kann es hilfreich sein, die Kinder darauf hinzuweisen, dass es nicht schlimm ist, wenn es im Moment noch nicht möglich ist, die Augen zu schließen. Ich bitte das Kind dann, einen bestimmten Punkt oder Gegenstand vor sich zu fixieren. Bei Bedarf kann eine Übung zum Schließen der Augen durchgeführt werden.

Sollte es doch mal dazu kommen, dass die Anregungen nicht helfen, möchte ich zunächst ein Einzelgespräch mit dem „störenden Kind“/„den störenden Kindern“ führen. Meine eigene positive und wertschätzende Grundhaltung dem Kind gegenüber soll helfen, Ordnung zu schaffen. Sollte weiterhin die gesamte Gruppe nachhaltig beeinträchtigt werden, werde ich ein Gespräch mit den Eltern suchen und, wenn absolut nicht anders möglich, das Kind, auch im eigenen Interesse, aus der Gruppe nehmen. In meiner bisherigen pädagogischen Praxis musste ich diesen Schritt glücklicherweise nie umsetzen. Ich hoffe, dass dies so bleibt.

### 3.1.7. Regeln

Kinder brauchen Regeln um den sozialen Umgang miteinander zu lernen und einen Orientierungsrahmen für ihr Verhalten zu bekommen. Regeln sollen dazu beitragen, dass sich alle Kinder wohlfühlen (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Becker/Fischer 2012, S. 21;

Salbert 2017, S. 14). Daher möchte ich den Kindern in der ersten Kursstunde berichten, warum Regeln wichtig sind und sie zusammen mit ihnen aufstellen. Dabei möchte ich nicht mehr als 5 Regeln aufstellen und darauf achten, dass sie realistisch und umsetzbar sind. Regelbeispiele können sein:

- ▶ Vor den Übungen auf Toilette gehen (oder in den Pausen).
- ▶ Rücksichtnahme auf andere
- ▶ kein Kaugummi
- ▶ Wir lassen jeden ausreden.

### 3.1.8. *Werbung*

Ich werde einen Flyer entwickeln. Diesen könnte ich nach Absprache in Schulen, Gemeinden, Bildungsinstituten und bei Jugendhilfeträgern auslegen. Ich werde natürlich auch auf meine persönlichen Kontakte und Netzwerke zur Verbreitung zurück greifen. Sollte ich die Veranstaltung im Rahmen meiner Vereinstätigkeit bei den Umweltpiraten e.V. durchführen, kann ich ihn auch über einen Newsletter versenden.

Die Veranstaltung kann ebenfalls auf einer eigenen, noch zu erstellenden Homepage beworben werden, als auch auf der Vereinshomepage [www.umweltpiraten.de](http://www.umweltpiraten.de) veröffentlicht werden.

### 3.1.9. *Elternarbeit*

Es ist mir wichtig, die Eltern von Anfang an einzubeziehen, damit sie informiert sind und die Kinder durch sie bei Bedarf Unterstützung zur Integration der Entspannungsübungen in den Alltag bekommen können. Die Eltern werden vorab postalisch informiert und zu einem Elternabend eingeladen. An dem Elternabend werde ich die Eltern über die Entspannungseinheiten informieren, sie auf die Wirkungen aufmerksam machen, Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen und dem Umgang damit geben und dann auch eine Entspannungseinheit mit ihnen durchführen. Ich erläutere die pädagogischen Absichten und Ziele meines Angebotes. Zusammen mit den Eltern möchte ich Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag erarbeiten und Anregungen geben. Nach dem Elternabend erhalten die Eltern dann ein Protokoll mit den wichtigsten Informationen des Abends. Dies wird dann auch den Eltern zur Verfügung gestellt, die nicht teilnehmen konnten. So kann ich gewährleisten, dass sich alle informiert fühlen und wichtige Informationen erhalten.

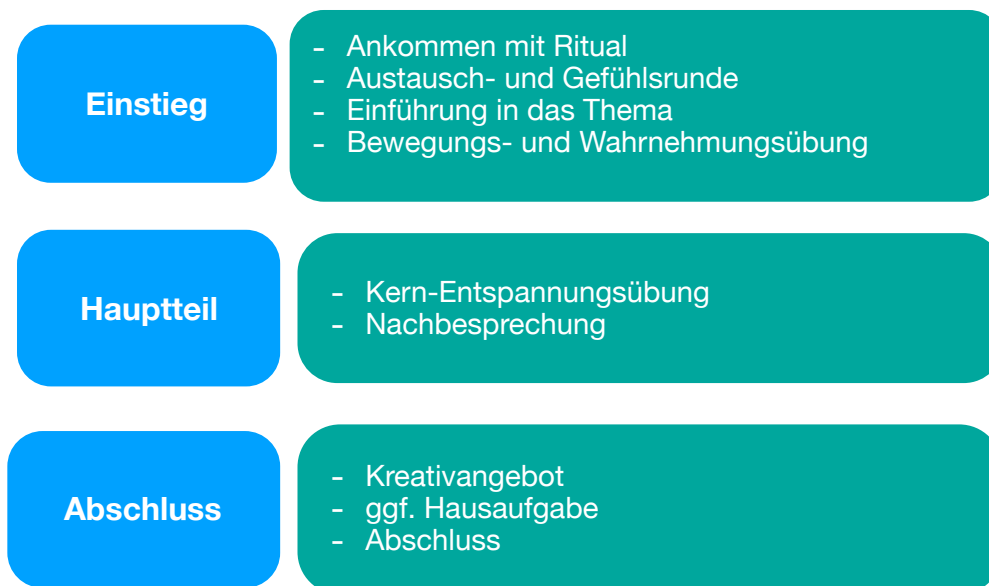


## 3.2. Methodische Grundüberlegungen

### Die Struktur

Mit der Struktur und systematischen Planung meiner Arbeit möchte ich einen verlässlichen und überschaubaren Rahmen für den Kurs und die jeweilige Entspannungsstunde schaffen. Die Stunden werden zeitlich begrenzt sein (90 Minuten) und sind nach der Grundstruktur „Einstieg“, „Hauptteil“ und „Abschluss“ gegliedert (vgl. Abbildung 9).

Da es sich um einen „Einführungskurs“ handelt, möchte ich bei den Kern-Entspannungsübungen nach dem Prinzip „Vom Leichten zum Anspruchsvollen“ vorgehen. Daher habe ich für die ersten beiden Stunden die Traumreisen mit leichten Formeleinstreuungen des Autogenen Trainings gewählt, darauf aufbauend die Progressive Muskelentspannung und abschließend Übungen aus der Eutonie.



**Abb. 9:** Grundstruktur  
(Quelle: nach Fessler/Weiler 2013, S. 52f.)

Im Folgenden beschreibe ich die einzelnen Elemente einer Kursstunde, begründe sie und beschreibe, wie ich allgemein vorgehen möchte. In Kapitel 4 (S. 43) folgt dann die genaue Beschreibung der Übungen.

### 3.2.1. *Der Einstieg*

#### Ankommen mit Ritual

Um den Kindern einen verlässlichen Rahmen zu geben, möchte ich jede Stunde mit einer kurzen Begrüßung und einem „Ankomm-Ritual“ beginnen. Rituale, als immer wiederkehrende Handlungen, geben den Kindern ein Gefühl von Vertrautheit, Gebor-

genheit und Sicherheit sowie einen verlässlichen Rahmen und eine Orientierungshilfe. Darüber hinaus benötigen Kinder oftmals die Möglichkeit, um vom hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen und sich auf Stille und Entspannung einlassen zu können. Ein „Ankomm-Ritual“ soll auch das Ankommen in der Gruppe unterstützen und den Kindern dabei helfen, sich von außen nach innen zu wenden<sup>7</sup>. Ich möchte jede Stunde mit der gemeinsamen „Gestaltung der Mitte“ beginnen. Ich habe vorab die Matten bereits in Kreisform<sup>8</sup> angeordnet, so dass eine kreisrunde Mitte entsteht. In dieser steht jedes Mal ein Glas mit einer Kerze (eine Ausnahme bildet die erste Kursstunde). Wir versammeln uns zum Begrüßen auf den Matten und Fridolin wird uns in das Thema des Tages und den Gestaltungsauftrag der Mitte einführen. Die genauen Themen erläutere ich in Kapitel 4, in der ich die Kursstunden ausführlich in ihrer Ausgestaltung beschreibe. Die Kinder suchen dann geeignete Gegenstände und gestalten damit die Mitte (insbesondere mit Naturmaterialien). Auf diese Weise entsteht ein Einstieg in den Tag, die Kinder können ankommen und gleichzeitig wird die Fantasie angeregt. Die gestaltete Mitte kann dann auch als ein Mandala betrachtet werden, in dem sich die Gefühle der einzelnen Kinder und der Gruppe widerspiegeln (vgl. Kübli 1999, S. 33 ff.).

#### Austausch- und Gefühlsrunde

In der Austausch- und Gefühlsrunde bespreche ich, bzw. Fridolin mit den Kindern, wie es ihnen heute geht und wie die letzte Woche war. Dabei sollen die Kinder die Möglichkeit bekommen, zu berichten, ob sie etwas aus der vergangenen Stunde oder den vergangenen Stunden in den Alltag integrieren konnten und wie sie ggf. mit dem Üben zurecht gekommen sind, welche Wirkungen sie gespürt haben und ob sie noch Fragen haben. Hier wird bei Bedarf auch die Hausaufgabe der letzten Kursstunde besprochen.

#### Einführung in das Stundenthema

Das Stundenthema wird von Fridolin vorgestellt. Die Kinder sollen dadurch erfahren, was sie erwartet, damit sie sich sicher fühlen können.

---

<sup>7</sup> Eine interessante Abhandlung zur Bedeutung pädagogischer Rituale findet sich bspw. bei Straub, C. (2015).

<sup>8</sup> Nach C.G. Jung ist der Kreis ein Symbol der Seele und des Selbst (vgl. Kübli 1999, S. 33).

### Bewegungsübung

Die Bedeutung und Wirkung von Bewegung habe ich bereits in Kapitel 2.3., S. 8 ff. ausführlich beschrieben. An dieser Stelle möchte ich dennoch nochmals darauf hinweisen, dass ein Bewegungsspiel in der Natur mit Bezug zum Stundenthema und als Vorbereitung auf die Entspannungseinheit dazu beitragen kann, dass die Kinder ihre vorhandenen Spannungen abbauen können. Besteht Aggressivität, Ärger oder Lustlosigkeit, kann ausgelassenes Bewegen helfen, sich abzureagieren oder „Luft“ zu machen (vgl. Erkert 2011, S. 15). Ich möchte daher mit einem Bewegungsspiel dem natürlichen Bewegungsdrang Raum geben. Das Bewegungsspiel sorgt auch dafür, dass die Muskulatur der Kinder für die kommenden Entspannungsübungen aufgewärmt werden können. Die Übungen verbessern auch die Körperwahrnehmung der Kinder. Die Aufmerksamkeit wird bestenfalls durch die Bewegung vom Äußeren zum Inneren gelenkt (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Becker/Fischer 2012, S. 94).

Die Bewegungsübung bereitet auf die Entspannung vor (gemäß dem Prinzip, dass Anspannung und Entspannung im Wechsel sein sollten).

Durch eine motivierende und achtsame Vorgehensweise sollen auch Kinder erreicht werden, die Bewegungsängste oder Schwierigkeiten in der Wahrnehmung ihrer Bewegungsbedürfnisse haben.

### Wahrnehmungsübung

Die Wahrnehmungsübung soll einen Übergang von der Bewegung zur Stille und Entspannung schaffen. Wie im vorangegangenen Abschnitt erläutert, kann bestenfalls mit der Bewegung erreicht werden, dass die Aufmerksamkeit der Kinder vom Äußeren zum Inneren gelenkt wurde. Die Wahrnehmungsübung soll dies vertiefen. Die Kinder sollen durch die Wahrnehmungsübung ihre inneren Kräfte sammeln und sich ihrer eigenen Mitte zuwenden können. Die eingesetzten Wahrnehmungsübungen sollen dazu beitragen, dass sich die Sinne des Kindes schärfen und somit Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Unterscheidung gefördert werden können (vgl. Erkert 2011, S. 41). Auch hier werde ich möglichst wieder einen Bezug zum Stundenthema und zur Natur herstellen.

### 3.2.2. *Der Hauptteil: Entspannungsverfahren*

Wie bereits erläutert, setze ich in diesem Kurskonzept die systematischen Entspannungsverfahren der Traumreisen (mit den AT-Formeln der Schwere und Wärme), die Progressive Muskelentspannung (PME) und Eutonie ein. Die beschriebenen Übungen sind in ihrer methodisch-didaktischen Struktur integrativ, kindgemäß und können so den entwicklungspsychologischen Voraussetzungen der Kinder entsprechen (vgl. Müller 2016, S. 117). Im Folgenden werde ich die drei Verfahren mit ihren didaktischen und methodischen Grundideen für meinen Kurs beschreiben. Dabei habe ich mich auf die für meinen Kurs wichtigsten Grundideen beschränkt. Die inhaltliche Ausgestaltung und Beschreibung der jeweiligen Methoden erfolgt dann in Kapitel 4, dem Kursverlauf.

Da ich möchte, dass die Kinder Lust bekommen, zu erfahren und auch zu lernen, worum es bei den gewählten Verfahren geht und welche positive Wirkungen sie auf die Kinder haben können, werde ich bzw. Fridolin sie jeweils bei der Erläuterung des Verfahrens mit Fragen und Antworten einbinden. So haben die Kinder auch die Möglichkeit, sich an der Gestaltung der Kursstunde zu beteiligen. Es bietet sich an, verschiedenen Fragen zu stellen. In der ersten Kursstunde könnte dies zum Beispiel sein: Wann hast du dich schon mal angespannt gefühlt? In welchen Situationen fühlst du dich angespannt (oder gestresst)? Wie verhältst du dich bei Stress? usw. Durch die Beispiele und Antworten der Kinder können sie sich selbst ihrer Empfindungen und Gefühle, die sie in diesen Situationen hatten, bewusster werden. Durch den Austausch mit den anderen Kindern erfahren sie, dass es auch anderen Kindern ähnlich geht. Das schafft Vertrauen und Motivation, etwas zu lernen, um diese Situationen zu verändern und zu verbessern (in unserem Fall durch verschiedene Verfahren der Entspannung) (vgl. Reeker-Lange et.al. 2010, S. 96).

In der Einführung und im Kursverlauf ist mir wichtig, dass wir gemeinsam auch folgende theoretische Inhalte erarbeiten:

- Was ist Anspannung, was ist Entspannung?
- Atmung
- Was sind Muskeln, Knochen, Gelenke?
- Körperschema
- Kurze Informationen über den Gründer/die Gründerin (vgl. ebd., S. 97).

#### 3.2.2.1. *Traumreisen*

Traumreisen als Technik und Methode der Entspannung eignen sich sowohl für Kinder als auch Jugendliche und Erwachsene und arbeiten mit der Beschreibung stark bildbetonter Erlebnisse. Sie sollen die bildhafte Vorstellungen der Kinder ansprechen und diese erhalten bzw. erweitern und vertiefen (vgl. Friebel 2019, S. 5). Traumreisen dienen gut als Einstieg in die Entspannungsarbeit mit Kindern um mit Vorstellungsübungen die Fähigkeit zu fördern, sich nicht vorhandene Dinge vorstellen zu können. Ich

möchte die Traumreisen mit der Schwere- und Wärme-Formel aus dem Autogenen Training anreichern. Ich werde die Übungsformeln der Schwere und Wärme nach folgendem Muster einbauen:

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1- bis 2-mal).  
Meine Arme und Beine sind schwer. (3- bis 6-mal)  
Meine Arme und Beine sind warm. (3- bis 6-mal).  
Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1- bis 2-mal)

Der Text ganz dabei etwas variieren, bleibt aber in der Grundausrichtung bestehen.

### Wirkweisen und ausgewählte Ziele

Fessler und Müller (2013) erläutern verschiedene Wirkungen und Ziele, die Traumreisen durch unterschiedliche methodische Durchführungsarten zugeschrieben werden können:

- Zusammenwirken von Körper und Geist
- Gesundheitsförderung
- Psychohygiene
- Erhaltung von Vorstellungskraft
- Lern- und Konzentrationsförderung
- Entwicklung personaler Kompetenzen.

Inwieweit diese tatsächlich erfüllt werden können, ist empirisch nicht belegt (vgl. ebd., S. 85).

Friebel (2019) stellt darüberhinaus die Wirkung von Naturbildern in Traumreisen dar:

*„Sehr oft entstammen diese Bilder der Natur. Sie sprechen menschliche Grundwahrnehmungen wie Berg, Wald, Wasser, Wiese, Himmel an. Denn Bilder aus der Natur lassen zur Ruhe kommen, die Beschäftigung mit ihnen beruhigt und harmonisiert den Geist.“* (Friebel 2019, S. 5).

Der Geist kann so in seine alte Heimat zurückkehren.

Wie bereits in Kapitel 2.3.3. (S. 11) verdeutlicht, fördert auch reales Naturerleben Entspannung, Wohlbefinden und auch Gesundung. Dies ist wissenschaftlich dokumentiert, wird in diesem Zusammenhang allerdings noch sehr wenig genutzt. Ich möchte dieses Erleben der Kinder stärken. Friebel (2019) empfiehlt, mit Kindern auch immer wieder heraus zu gehen und Natur bewusst zu erleben:

*„Das Erleben von Natur in Traumreisen kann einiges dafür tun, dass Kinder auch in der Realität Natur bewusster erleben, Natur tiefer auf sich einwirken lassen. [...] So sind Traumreisen auch ein Beitrag zur Sensibilisierung für die Natur und ihre entspannende und heilende Kraft.“* (Friebel 2019, S. 9).

Indem ich das Erlebte der Traumreise mit „realen Naturerlebnissen“ verknüpfe, hoffe ich, einen Beitrag zu der von Friebel beschriebenen Sensibilisierung für die Natur und ihre entspannende und heilende Kraft beitragen zu können. Kalwitzki (2006) weist darüberhinaus auch darauf hin, dass die Bilder auch für das Sensibilisieren einzelner Sinne genutzt werden können: *„So können beim erzählten Strandspaziergang auch der salzige Geschmack auf den Lippen, der Wind auf der Haut und das Geräusch der Wellen in die Geschichte eingebracht werden.“* (Kalwitzki 2006, S. 11).

### Traumreisen und Autogenes Training

Traumreisen können *integral* durchgeführt werden. Das heißt, dass sie beispielsweise auch Elemente des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung, Atembeobachtungen und vieles mehr integrieren können. In dem vorliegenden Konzept möchte ich mich insbesondere auch dem Autogenen Training (AT) bedienen und einfache Formeln einstreuen<sup>9</sup>. Auch wenn das Autogene Training an sich ein eigenständiges Verfahren ist, kann das innerliche Vorsprechen von Formeln (bspw. „Ich bin ganz ruhig“, „Ich bin ganz schwer“, „Ich bin angenehm warm“, „Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig“) die Entspannung nur begünstigen (vgl. Friebel 2019, S. 83). Wingert et.al. (2015) verweisen darauf, dass es bei der Altersgruppe von 6-8 Jahren durchaus noch schwierig sein kann, sich die Formeln Schwere, Wärme, Atem vorstellen zu können. Dann sollte auf die Formeln verzichtet werden (vgl. ebd., S. 19). Dies werde ich beobachten und darauf hingehend handeln.

Über die Traumreisen wird anschließend mit den Kindern in kurz gesprochen und eine kreative Einheit zur Vertiefung angeboten.

Exkurs/Hinweis: Traumreisen können über die Entspannung hinaus auch geführte Imaginationen zu einem Thema enthalten. Dann sollte darüber unbedingt gesprochen werden. So kann beispielsweise ein Wirbelsturm für Wut stehen (vgl. Friebel 2019, S. 6). Im Rahmen dieses Kurses werde ich auf gezielte Themen verzichten. Dies stelle ich mir eher für einen Vertiefungskurs vor, der sich nur mit Traumreisen und/oder AT beschäftigt. Daher werde ich an dieser Stelle nicht weiter darauf eingehen. Der Vollständigkeit halber finde ich es wichtig, es hier genannt zu haben.

---

<sup>9</sup> Da die Traumreisen im Vordergrund stehen werden, möchte ich an dieser Stelle nicht vertiefend auf die Darstellung des Autogenen Trainings eingehen. Ich verweise an dieser Stelle auf meine Erfahrungen und Kenntnisse aus der Fortbildung und insbesondere auf die Bücher von Sabine Seyffert (Autogenes Training mit Grundschulkindern) und Ursula Salbert (Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder).

## Zur Durchführung

Während der Traumreise sollen die Kinder auf einer Matte liegen<sup>10</sup> und die Augen schließen<sup>11</sup>. So kann einerseits die Vorstellungskraft geweckt werden. Andererseits hilft es, die angenehmen Veränderungen im Körper besser wahrzunehmen, da keine visuellen Außenreize ablenken. Ist dies für ein Kind oder mehrere nicht möglich, besteht natürlich auch die Möglichkeit, die Traumreise im Sitzen und/oder mit offenen Augen durchzuführen. Ich möchte die Traumreisen jeweils mit einer Einstimmung beginnen und einem Ausklang, der Rücknahme beenden, damit die Kinder sanft in die Traumreise geführt werden und auch wieder sanft zurück in die Realität geholt werden. Dies beschreibe ich noch genauer in diesem Kapitel unter „Einstieg und Rücknahme“. Beim Sprechen werde ich Sprechpausen einlegen<sup>12</sup>. Ich werde die Kinder beobachten und ihnen angepasst die Dauer der Sprechpausen wählen. Dies erscheint mir sinnvoller als eine feste Angabe der Dauer. Ebenso werde ich die hier niedergeschriebenen Traumreisen nicht einfach ablesen, sondern sie frei erzählen, ggf. modellieren und bis dahin gemeinsam Erlebtes integrieren (vgl. Friebel 2019 S. 6f.; Salbert 2017, S.77).

## Atmung, Einstieg und Rücknahme

Wie bereits angedeutet, sind ein ritualisierter Einstieg und die Rücknahme bei Traumreisen wichtig. Auch bei der Progressiven Muskelentspannung werde ich diese durchführen. Einstieg und Rücknahme werden den Kindern vorab erklärt, damit sie sich darauf einstellen können. Da die Atmung hier eine zentrale Rolle spielt, werden wir vorab jeweils die „Luftballon-Atmung“ gemeinsam durchführen. Dazu leitet Fridolin die Kinder wie folgt an:

*„Ich liebe Luftballons. Du auch? Damit ich ihn aufblasen kann, muss ich immer mal wieder üben, ihn aufzublasen und dabei tief ein- und ausatmen. Wir probieren es mal gemeinsam. Stell dir vor, du bläst deinen Luftballon auf. Jetzt holst du ganz tief Luft und versuchst so viel Luft wie möglich in deinen Bauch zu atmen. Die hältst die Luft kurz an und bläst dann beim Ausatmen die ganze Luft in den Luftballon. Prima. Das machen wir gleich nochmal.“ (Krowatschek/Hengst 2018, S. 50).*

---

<sup>10</sup> Sollte das Liegen nicht möglich sein, werden mit den Kindern verschiedene Entspannungshaltungen (z.B. die Kutscherhaltung) eingeführt und ausprobiert. Ich verweise hier auf Salbert 2017, S. 102ff. Ebenso kann die Technik angewendet werden, einen „Zauberstab“ anzuwenden, mit dem die Kinder berührt werden und deren Berührung es ihnen ermöglicht, auf der Matte zu liegen.

<sup>11</sup> Auch hierzu kann sich, wie bereits in Kapitel 3.1.6. (S. 21) erläutert, eine Übung zum Augen schließen anbieten, sollte es Schwierigkeiten geben.

<sup>12</sup> Diese werden im Fließtext durch vier Sterne (\*\*\*\*) symbolisiert. bei der Durchführung werden sie dann der Realität angepasst.

Sowohl Einstieg als auch Rücknahme sollten im Text nicht verändert werden, um einen Konditionierungseffekt zu erzielen. Die Kinder hören die vertrauten Worte und können sie mit Entspannung verbinden und mit der Zeit leichter zur Ruhe kommen. Zum Einstieg habe ich eine Ruhetönung ausgewählt. Auch hier wird Fridolin wieder die Kinder anleiten, sobald sie auf ihren Matten liegen:

Du hast dich bequem hingelegt. Du atmest wie ein kleines Kätzchen ganz ruhig ein und aus. Du merkst, dass du schon langsam ruhiger bist. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen. Du atmest ruhig und gleichmäßig und bist zur Ruhe gekommen. (vgl. Krowatschek/Hengst 2018, S. 78).

Bei der Rücknahme kommt es zur körperlichen Unterbrechung der Entspannung. Während der Entspannung wird der Körper gezielt entspannt und alle Organe, Muskeln, Blutgefäße, Herz und Blutdruck sind nur minimal tätig. Mit dem Zurücknehmen bekommt der Körper das Signal, dass die Entspannungsübung beendet ist und nun wieder eine Anspannungsphase folgen wird (vgl. Krowatschek/Hengst 2018, S. 78 f.; Seyffert 2012, S. 61 f.)<sup>13</sup>.

Bei der Rücknahme werden die Kinder gebeten, tief in den Bauch zu atmen, die Luft anschließend kräftig auszustößen und sich dann mit geballten Fäusten zu recken und zu strecken, bis sie sich wieder fit fühlen. Dabei kann es sein, dass ich die Anleitung etwas lauter oder mehrfach aussprechen muss, da sich eventuell Kinder sehr tief in der Entspannung befinden. Einige könnten ggf. mehr Zeit benötigen, um „zurück zu kommen“ (vgl. Krowatschek/Hengst 2018, S. 79; Seyffert 2012, S. 61 f.). Fridolin leitet die Kinder wie folgt an:

*„Ich werde jetzt gleich von Drei bis Eins zählen. Bei „Drei“ ballst du die Hände zur Faust. Bei „Zwei“ streckst du die Arme nach oben und atmest tief ein und aus, und bei „Eins“ öffnest du bitte die Augen und bist zurückgekehrt ins Hier und Jetzt. Ich beginne jetzt mit der Rücknahme.*

*Drei - du ballst jetzt bitte die Hände zur Faust.*

*Zwei - du streckst die Arme nach oben und atmest tief ein und aus.*

*Eins- du öffnest jetzt bitte die Augen und bist zurückgekehrt in das Hier und Jetzt.“ (Krowatschek/Hengst 2018, S. 79).*

#### Mögliche Schwierigkeiten und Körperreaktionen

Die Traumreisen können für manche Kinder eine neue Erfahrung sein, an die sie sich erst gewöhnen müssen. Dies ist völlig normal. Ebenso ist daran zu denken, dass bei der Durchführung integraler Fantasiegeschichten mit der Technik des Autogenen Trainings psychophysiologische Regulationsmechanismen auftreten können. Dies kann z.B. Muskelzucken, Kribbeln, Schmatzen, Hustenreiz etc. sein. Diese sind zuzulassen.

---

<sup>13</sup> Eine Ausnahme bildet die Situation, dass die Kinder nach der Traumreise einschlafen sollen. Dann wird nicht zurück genommen.



Sollten Kinder Schwierigkeiten haben und Unruhe aufkommen, kann eventuell ein kurzer Körperkontakt meinerseits helfen (vgl. hierzu Kapitel 3.1.6., S.21).

### Zur Auswahl und Gestaltung von Traumreisen

Ich habe für diesen Kurs meine Ideen und Ideen aus verschiedenen Beispielen meinen Themen entsprechend verknüpft und abgewandelt. So wie ich Sprechpausen situationsbedingt einlegen möchte, möchte ich auch den Text leicht variieren um frei sprechen zu können. Dennoch halte ich eine schriftliche Grundstruktur für wichtig, um für mich klar zu bleiben. Ich werde die Kinder beobachten und richte mich nach ihren Reaktionen. Bei der Ausarbeitung der Traumreisen habe ich Folgendes versucht zu beachten (vgl. Friebel 2019, S. 82; Krowatschek/Hengst 2018, S. 96; Salbert 2017 S. 82 ff.; Wingert et.al. 2015, S. 16 ff.):

▶ **Dauer:**

Die Dauer der Traumreise wird dem Alter der 6-8 Jährigen entsprechend etwa 5 Minuten sein.

▶ **Handlung:**

Bei Traumreisen mit Kindern sollte darauf geachtet werden, dass Themen gewählt werden, die dem Alter und Interessen der Kinder entsprechen. In meinem Fall wäre dies z.B. Fridolin, der die Kinder abholt um mit ihnen in sein Reich zu reisen und die Natur zu erleben. Die Traumreisen sollten auch einen positiven Verlauf nehmen, damit sich eine innere Zufriedenheit bei den Kindern einstellen kann.

▶ **Ansprache:**

Ich erzähle die Traumreise in der „Du-Form“.

▶ **Bildhafte Vorstellungen:**

Ich verwende konkrete Begriffe um Überlegungen, Wertungen, Kategorien und abstrakte Begriffe zu vermeiden (bspw. wäre „die rote Blume“ ein konkreter Begriff; „die schöne Blume“ wäre abstrakt und lässt uns erst überlegen, was für uns eine schöne Blume ist).

▶ **Sinnesmodalitäten:**

Wie bereits erläutert, verweist auch Klawitzki (2006) auf die Sinneswahrnehmung. Wenn möglich und angepasst, können also mehrere Sinne angesprochen werden. Dies sollte aber auch nicht zwanghaft geschehen.

► **Möglichkeiten beschreiben:**

Damit das bildhafte Erleben im Vordergrund für die Kinder steht, werde ich klare Beschreibungen machen (z.B. „Da ist ein Vogel“). Dies soll helfen, Irritationen zu vermeiden.

► **Ritual:**

Der Einstieg und die Rücknahme haben jeweils die gleichen Worte. So können sie als Ritual von den Kindern schneller auf- und angenommen werden.

### 3.2.2.3. Progressive Muskelentspannung

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung (PME), auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, geht zurück auf die gedankliche Konzeption, methodische Entwicklung und überprüften Erkenntnisse von Prof. Edmund Jacobson (1885-1976). Er fand heraus, dass Angstgefühle Anspannungen in der willkürlich beeinflussbaren Muskulatur hervorrufen. Mit PME entwickelte er eine einfach erlernbare und in den Alltag integrierbare Entspannungsmethode, um die Angstgefühle mittels An- und Entspannung der Tiefen-Muskulatur aufzulösen. Mittlerweile wurde seine Methode so weiterentwickelt, dass sie über die Auflösung von Angstgefühlen und Verspannungen beispielsweise auch zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung beiträgt, das Körperbewusstsein stärkt und eigene Grenzen erkannt und ausgelotet werden können. PME regt also auch die Förderung unserer Basissinne, insbesondere den Berührungssinn und die Tiefensensibilität an. Diese wahrnehmen zu können, helfen wiederum zu sich Selbst zu finden. Da die Übungen der PME einfach zu erlernen sind, führen sie auch bei Kindern schnell zum Erfolg (vgl. Booth 2006, S. 11 f.; Fessler et.al. 2013, S. 101; Salbert 2017, S. 107). Denn bereits Kinder (ab ca. dem 5. Lebensjahr) können durch Wahrnehmungsübungen und -spiele zwischen Muskelentspannung und -anspannung unterscheiden. Durch die PME-Übungen erlernen sie damit eine Möglichkeit der bewussten Muskelentspannung.

#### Wirkung und Ziele der PME

Die PME hält Übungen vor, die helfen können, zu lernen, den ganzen Körper oder einzelne Muskelgruppen zu entspannen. Ein Blick auf die Funktionsweise unseres Muskelsystems hilft, zu verstehen, wie die PME-Übungen wirken. Durch Impulse der Nerven werden unsere Muskeln stets in einer Grundspannung gehalten. Diese nennt man „Muskeltonus“. Bei einem Anstieg des Tonus ziehen sich die Muskelfasern ineinander, die Muskeln verkürzen sich und werden hart. Dies kann z.B. durch Aufregung und Angst oder auch durch Kraftanstrengung und damit verbundener Muskelanspannung

ausgelöst werden. Sinkt der Muskeltonus dann wieder, rutschen die Fasern wieder auseinander. Der Muskel wird lang und weich. Dies kann z.B. durch eine Entspannungsübung ausgelöst werden. Mittels PME-Übungen kann durch kräftiges Anspannen der Muskeln und anschließendem abrupten Lösen eine Tiefen-Entspannung im Muskel bewirkt werden. Der Muskeltonus sinkt am Ende der Übung unter den Ausgangswert. Dies konnte Jacobson wissenschaftlich nachweisen (vgl. Salbert 2017, S. 108). Ebenso wirkt sich ein bewusster Ateemeinsatz ergänzend auf die Wirkungen der PME aus.

Wie bereits in Kapitel 2.2. (S. 7) allgemein erläutert, wirkt, unterstützt und verbessert die PME das Wohlbefinden von Kindern - insbesondere bei folgenden Indikationen:

- Konzentrations- und Schlafstörungen
- Hyperaktivität
- Schulstress
- Depressive Verstimmung
- Ängste
- Schmerzzustände wie bspw. Kopf- und Bauchschmerzen
- Allergien
- Neurodermitis
- Asthma
- Bluthochdruck (vgl. Fessler et.al. 2013, S. 102 ff.; Reeker-Lange et.al. 2010, S. 51 ff.).

Diese Wirkungen sind zum Teil auch empirisch bestätigt (vgl. hierzu Fessler et.al. 2013, S. 102 f.). Den einzelnen Übungen der PME können darüberhinaus spezifische Ziele wie bspw. Entwicklung eines muskulären Differenzgefühls, Körperschemas, Stärkung der Immunabwehr, Veränderungen im Sozialverhalten etc. zugeschrieben werden (vgl. ebd.).

### Zur Durchführung

Bevor die einzelnen PME-Übungen durchgeführt werden, werde ich die Kinder vorab fragen, wer nochmals auf Toilette gehen muss. Eine volle Blase verhindert den Prozess, sich richtig entspannen zu können. Wenn alle bereit sind, werde ich die Kinder in das Verfahren der PME mit verschiedenen Methoden und Übungen einführen. Damit sie sich während der PME-Übung auf das eigene Körpergefühl konzentrieren können, werde ich vor der ersten Einheit eine Übung durchführen, um zu erklären, wo die einzelnen Muskelgruppen sind, die PME demonstrieren sowie das An- und Entspannen der Muskeln kurz üben. Ebenso werde ich die Kinder vorab bitten, ruhig weiter zu atmen und die Luft nicht anzuhalten sowie die Muskeln nur soweit anzuspannen, dass es angenehm zieht. Danach legen sich die Kinder im Idealfall auf eine Matte. Ist dies

nicht möglich, ist auch eine Durchführung sitzend auf einem Stuhl möglich<sup>14</sup>. Auch hier gilt wie bei der Traumreise, dass sie die Übung im Sitzen und/oder mit offenen Augen durchführen können, sollte Liegen und/oder das Schließen der Augen nicht möglich sein. Die PME–Übung werde ich ebenfalls in eine Geschichte einbetten. Daher gelten die gleichen Grundsätze zur Durchführung wie bei der Traumreise: Einstimmung und Rücknahme, eine dem Verlauf und der Situation angepasste Sprechgeschwindigkeit, freies Sprechen und eine angemessene Stimmlage. Die Geschichte wird die Kinder dazu anleiten, in einzelne Körperteile hinein zu spüren und bestimmte Muskelgruppen anzuspannen und abrupt loszulassen<sup>15</sup>. Die Muskelanspannung wird ca. 5 Sekunden dauern. Die Nachspürphase, in der die Kinder sich nur auf die Muskelentspannung und das Wärme- und Entspannungsgefühl konzentrieren, dauert ca. 30 Sekunden. Damit die Kinder ihre Konzentration bei dem Körperteil, das gerade an- und entspannt wurde, halten können, ist die sprachliche Begleitung innerhalb der Geschichte aufrecht zu erhalten. Nach der letzten Übung räkeln sich die Kinder, beugen und strecken die Arme und atmen tief durch um sanft wieder zurück zu kommen. Dieses „Zurücknehmen“ ist wichtig, damit die Kinder ihren Kreislauf wieder aktivieren und sich fit und munter fühlen<sup>16</sup>. Ich führe also 3 Phasen der PME-Übungen durch: 1. Das Spüren, 2. Das Anspannen, 3. Das Entspannen und Fühlen (vgl. Reeker-Lange et.al. 2010, S. 70 ff.; Salbert 2017, S.109 ff.)

Es kann dann auch noch ein kurzes Gespräch stattfinden. Salbert (2017) schlägt zur Erörterung, Reflexion und Förderung der Fähigkeit, Gefühle zu beschreiben folgende Fragen vor:

- „Wie fühlt ihr euch?
- Haben euch die Übungen gefallen?
- Wie fühlten sich eure Muskeln beim Entspannen an?
- Wie fühlte sich das Lösen der Muskeln an?
- Wie fühlen sich die Muskeln jetzt an?
- Habt ihr in den Muskeln noch etwas anderes gespürt als An- und Entspannung (vielleicht Wärme oder ein Kribbeln)?
- Wollen wir die Übungen bald wiederholen?
- Wann würdet ihr sie zu Hause machen und warum?“ (Salbert 2017, S. 115).
- Was würdest du deiner Oma erzählen?
- Was war komisch?

---

<sup>14</sup> Dann sollte auch, wie bereits erläutert, die richtige Sitzhaltung vorab geübt werden. Übungen dazu finden sich bei Salbert (2017).

<sup>15</sup> Da es bei meinem Kurs um ein Kennenlernen verschiedener Methoden geht, werde ich nur mit Muskelgruppen arbeiten. In einem Kurs, in dem ich nur PME-Übungen durchführen würde, würde ich, nachdem die Kinder erste Erfahrungen mit dem An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen gemacht haben, auf einzelne Muskeln übergehen (z.B. Muskeln im Gesicht).

<sup>16</sup> Sollte die PME vor dem Einschlafen durchgeführt werden, so wird auf das Zurücknehmen verzichtet.

Darüberhinaus werde ich die Erfahrungen und Gefühle nochmals mit einem Kreativangebot darstellen und intensivieren lassen.

### Mögliche Schwierigkeiten und Körperreaktionen

Schwierigkeiten und Körperreaktionen, die während den PME-Übungen auftreten können, sind ähnlich wie bei den Traumreisen. So kann es vorkommen, dass Kinder die Augen nicht schließen können. Sie sollten dann auch hier die Augen nicht schließen müssen, es aber weiterhin versuchen. Denn dann stellt es sich oft von alleine ein, die Augen schließen zu können.

Ebenso kann es zu Ablenkungen durch Geräusche kommen. Dies verläuft sich in der Regel mit der Zeit. Es ist für die Kinder wichtig zu lernen, die Übungen auch mit Nebengeräuschen ausführen zu können. Denn im Alltag können diese ebenfalls nicht immer ausgeblendet werden.

Bei Unruhe und Unkonzentriertheit werde ich zunächst beobachten, ob sich das störende Verhalten einstellt. Sollte es weiterhin zu Störungen kommen, möchte ich dies mit dem Kind besprechen und gemeinsam mit ihm Lösungsstrategien erarbeiten.

In sehr seltenen Fällen kann es auch zu Muskelkrämpfen kommen. Hier kann ein weniger starkes Anspannen der Muskeln helfen.

Kribbelgefühle sind ein positives Zeichen dafür, dass sich die vegetative Umschaltung einstellt. Das Kribbeln entsteht durch die bessere Durchblutung der Extremitäten. Dies möchte ich bereits vorab mit den Kindern besprechen. Treten Fragen oder Berichte hierzu auf, gehe ich selbstverständlich nochmals darauf ein.

Durch die Entspannung im Bauchraum kann es auch zu Magenrumoren kommen. Und allgemein zu einem verstärkten Speichelfluss. Auch dies wird vorab mit den Kindern besprochen und ggf. aufgegriffen (vgl. Reeker-Lange, S. 71 f.).

### Zur Auswahl und Gestaltung von Geschichten zur Durchführung der PME

Da ich die PME-Übungen in Geschichten integrieren möchte, werde ich bei der Auswahl und Gestaltung die Punkte beachten, die ich bereits in Kapitel 3.2.2.1. (S. 27) im Rahmen der Darstellung der Traumreisen ausführlich beschrieben habe. Der Vollständigkeit halber zähle ich hier nochmals kurz in Stichpunkt auf, worauf ich achten werde:

- Angemessene *Dauer* von ca. 5-10 Minuten
- altersspezifische Themen bei der *Handlung*
- *Ansprache* in Du-Form
- Verwendung *bildhafter Vorstellungen*
- *Sinnesmodalitäten* (vgl. Friebel 2019, S. 82; Krowatschek/Hengst 2018, S. 96; Salbert 2017, S. 82 ff.; Wingert et.al. 2015, S. 16 ff.).

#### 3.2.2.4. Eutonie

Die Eutonie als Entspannungsverfahren geht zurück auf Gerda Alexander (1908-1994). Eutonie leitet sich aus den griechischen Wörtern *eu* (harmonisch, wohl) und *tonus* (Spannung) ab und kann mit *Wohlspannung* übersetzt werden: „[...] *die goldene Mitte zwischen Anspannung und totaler Entspannung.*“ (Bobinger 1998, S. 13). Gerda Alexander entwickelte die Eutonie aus ihrer Entspannungspädagogik heraus kontinuierlich weiter. Entspannung ist ein Teilaspekt der Eutonie, die durch Wahrnehmung der Körperstrukturen und Anwendung verschiedener eutonischer Prinzipien<sup>17</sup> zur Tonusregulierung beitragen kann. Der Psycho- und Muskeltonus steht stets in Zusammenhang mit den aktuellen Situationen eines Menschen, im Dialog zwischen Mensch und Umwelt und passt sich den Kontextbedingungen an. Bei Störungen tritt ein Zuviel oder ein Zuwenig, eine Fixierung oder Schwankungen an Spannung auf. Dies kann beispielsweise Folgen auf die Beweglichkeit haben und die Erlebnisfähigkeit des Menschen einschränken oder auch chronisch unbewusste Anspannungsmuster entstehen. Mittels eutonischer Übungen wird der Körper ganzheitlich über das bewusste qualitative Erleben achtsam erfahren und entdeckt (vgl. Gerhardt/Müller 2013, S. 117 ff.). Die Eutonie stellt damit individuelles Empfinden in den Vordergrund. Als Gerda Alexander den Begriff „Eutonie“ das erste Mal vorstellte, ging es ihr insbesondere darum, „[...] *Eutonie als einen Weg der Körpererfahrung verstanden zu wissen, der im Unterschied zu östlichen Methoden speziell Erfahrungswerte und Beschaffenheit des westlichen Menschen in den Vordergrund stellt.*“ (Bobinger 1998, S. 16).

#### Wirkungen und Allgemeine Ziele

Eutonie verfolgt als primäres Ziel die Sensibilisierung für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Eutonische Übungen können helfen, dass Kinder (und natürlich auch Jugendliche und Erwachsene) wieder lernen, einfache Dinge ihrer Umwelt, wie beispielsweise das Material ihrer Kleidung, Oberflächen von Spielzeugen und insbesondere ihren Körper, bewusster wahrzunehmen. Gerda Alexander ging davon aus, dass äußere Zeichen des Menschen (z.B. Körperhaltung, Bewegungen) die innere Verfassung des Menschen widerspiegeln. Im Umkehrschluss kann durch eine Veränderung der äußeren Zeichen eine positive Veränderung der Verfassung hervorgerufen werden: „*Der Gesamtzustand eines Menschen ist an seiner Haltung, Bewegung, Atmung, Stimme, zu erkennen. Und er ist durch eben dieselben zu beeinflussen.*“ (Gerda Alexander, in: Bobinger 1998, S. 19). Die eutonischen Übungsweisen arbeiten mit verschiedenen Prinzipien wie beispielsweise Berührung, Innenraum, Kontakt, Transport

---

<sup>17</sup> Auf die eutonischen Prinzipien „Berührung, Innenraum, Kontakt, Transport, Intention“ gehe ich in der Erläuterung der Wirkungen und allgemeinen Ziele noch kurz ein.

und Intention. Nach Kreß möchte ich diese in der Tabelle 1 kurz darstellen (vgl. Kreß, Martina 2019: <https://www.eutonie-kress.de/eutonie-gerda-alexander/eutonieprinzipien/>)<sup>18</sup>.

Prinzip	Vorgehen und Wirkungen	Ziele
Berührung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegendstes Prinzip</li> <li>- Anregung und Verfeinerung des Tastsinns</li> <li>- Vertiefung der Wahrnehmung</li> <li>- Sensibilisierung der Haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Körper in seiner Begrenzung und Form erlebt</li> <li>- tiefe Schichten werden stimuliert und lassen Strukturen und Funktionen spürbar werden</li> <li>- Gefühl für die eigene Identität wird gestärkt</li> <li>- Abbau von Stress</li> <li>- Aufbau von Sicherheit</li> </ul>
Innenraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tasten underspüren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Räumlichkeit des eigenen Körpers mit inneren Strukturen wird bewusster</li> <li>- wirkt befreiend auf Organe</li> <li>- Förderung der Durchblutung</li> <li>- Förderung des natürlichen Atemflusses</li> <li>- Emotionen bekommen „Raum“</li> </ul>
Kontakt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Aufmerksamkeit wird bewusst über die eigene (Haut-) Grenze hinaus auf ein Objekt (Material oder Person) gerichtet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau einer Beziehung zwischen Innen- und Außenwelt</li> <li>- Klärung der eigenen Bedürfnisse nach Nähe und Distanz möglich</li> <li>- Erleben des eigenen Handelns und seine Auswirkungen</li> </ul>
Transport (auch Kraftübertragung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- das Eigengewicht des Körpers folgt der Schwerkraft</li> <li>- Widerstand des Bodens wirkt als Druck der Schwerkraft entgegen, wirkt auf das Skelett und richtet den Körper auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- löst Muskelspannungen und Fehlhaltungen</li> <li>- Förderung des Vertrauens in die eigene Kraft</li> </ul>
Intention	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausrichtung auf Bewegung</li> <li>- tonische Einstellung des Muskels auf beabsichtigte Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Förderung eines ökonomischen Krafteinsatzes um sich auf eine Situation einzustellen</li> </ul>

**Tabelle 1:** Prinzipien, Vorgehen und Wirkungen, Ziele der Eutonie  
 (Quelle: Kreß, Martina 2019: <https://www.eutonie-kress.de/eutonie-gerda-alexander/eutonieprinzipien/>, zuletzt abgerufen am 16.09.2019)

<sup>18</sup> An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass ich bei der Vertiefung meiner Kenntnisse über die eutonischen Prinzipien wie ich sie während der Fortbildung gelernt habe (Hautkontaktbewußtsein, Erweiterung des Hautkontaktbewußtsein durch Verlängerung, Innenraumwahrnehmung und Skelettbewußtsein) bei meinen Literaturrecherchen auf unterschiedliche Darstellungen der Prinzipien gestoßen bin. Eine vertiefte Auseinandersetzung und Klärung steht für mich noch aus.

Die Forschungslage zur Eutonie ist noch spärlich. Es existieren derzeit einige Falldokumentationen, die an Regel- und Förderschulen erhoben wurden. Gerhardt und Müller (2013) beziehen sich bei der Aufstellung von Wirkungsannahmen insbesondere an den von Vertretern der Eutonie<sup>19</sup> formulierten Wirkungsannahmen:

- „Sensibilisierung der Sinne
- Aufbau des Körperschemas- und Bildes
- Regulation des Muskel- und Psychotonus
- Haltungsförderung und Atemregulierung
- Positive Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem
- Konzentrationsförderung.“ (Gerhardt/Müller 2013, S. 118).

Neben der Förderung der individuellen Entspannungsfähigkeit finde ich insbesondere erwähnenswert, dass Gerda Alexander ebenfalls die Förderung der sozialen Beziehungsfähigkeit in den Fokus ihrer Arbeit stellt: Um ein Verständnis für Andere zu entwickeln und die Wechselwirkungen zwischen der Innenwelt und Außenwelt bewusst wahrnehmen zu können, muss sich der Mensch selbst finden und verstehen können. Die Eutonie-Methode mit ihren unterschiedlichen Übungsprinzipien kann helfen, den Menschen zu sich zu führen und sich dem Körper mit seinen Strukturen und Funktionen in der Wechselwirkung mit seiner biosozialen Umwelt bewusst zu werden (vgl. Schäfer 2019: <https://www.karinschaefer.eu/eutonie-gerda-alexander>).

Bobinger (1998, S. 17) verdeutlicht, dass insbesondere Kinder im Vor- und Grundschulalter auf die eutonischen Übungen reagieren, da sie kaum Scheu haben, mit ihrem Körper umzugehen, zu sagen, was sie fühlen und Freude am Neuen und Umgang mit Material haben.

### Das Material

Bevor ich zur Erläuterung der Durchführung komme, möchte ich an dieser Stelle kurz auf die Materialien eingehen, die bei der Eutonie eine wichtige Rolle spielen. Sie geben aufgrund ihrer unterschiedlichen Beschaffenheit und Qualitäten sensorische Anregungen. So können unterschiedliche Materialien unterschiedlichen Druck oder Widerstände bewirken. Es können aber auch wenige Materialien angewendet werden, um beispielsweise im Schulunterricht gewährleisten zu können, die Eutonie implementieren zu können. Viele Materialien können auch in ihrer Grundstruktur aus der Natur entstammen und eingesetzt werden (beispielsweise Kirschkernkissen, Kastanienschlangen, Bambusstäbe etc.). Gerade diese Naturmaterialien eignen sich für mein Konzept sehr gut, um Natur explizit in die Entspannungsverfahren einzubauen. Das Material

---

<sup>19</sup> Gerhardt und Müller (2013) beziehen sich bei ihren Ausfertigungen auf Alexander, G., Bobinger, E., Schaefer, K., Windels, J., Kjellrup, M./Koenen, A., Kiphart, E.J., Kjellrup, M. In meinen Ausführungen beziehe ich mich nur auf die Zusammenfassung der Autoren Gerhardt/Müller ohne die weiteren Quellen betrachtet zu haben.



kann bei „[...] gezielten oder allgemeinen, den Tastsinn betreffenden bzw. kinästhetischen Wahrnehmungen, oder als Hilfsmittel für Kraft-, Richtungs- und Sinnggebung [eingesetzt werden].“ (Windels 1984, S. 143). Windels (1984) hat ein Schema entwickelt, dass das individuelle Material, welches jedem Teilnehmer persönlich zur Verfügung stehen sollte, nach Zielsetzung und Art aufzeigt. Dieses individuelle Material ergänzt sie durch „loses Material“, dass in großer Fülle zur Verfügung stehen sollte (bspw. Bambusstöcke, Knetmaterialien, Baumaterialien etc.) (vgl. ebd., S. 143 ff.).

### Zur Durchführung

In der Durchführung eutonischer Übungen gibt es keine richtige oder falsche Art der Ausführung einer Übung. Das eigene Erleben, Üben und Erfahren steht im Mittelpunkt. Der Erfolg kann bei jedem auf einem anderen Schwerpunkt liegen. Jedes Kind übt und spürt auf seine individuelle Weise.

Die eutonischen Übungen bestehen aus Körperübungen in Ruhe und Bewegung, aus der Begegnung mit dem Boden, aus dem spielerischen Umgang mit Materialien und dem Erleben des Raums um ein Körperbewusstsein zu entwickeln (vgl. Bobinger 1998, S. 17 ff.). Sie folgen dabei wie bereits in der Tabelle 1 dargestellten unterschiedlichen Prinzipien Berührung, Innenraum, Kontakt, Transport, Intention.

Die Eutonie arbeitet mit wenig starren Lernzielen. Der Ansatz ist ganzheitlich und es sind keine Übungsfolgen vorgegeben, so dass für jede Zielgruppe geeignete Arbeitsweisen gefunden werden können. Dennoch erachte ich es als notwendig und hilfreich, mit einem Minimum an Strukturen und Plänen zu arbeiten, auf die ich nun kurz eingehen möchte.

Meine Sprache und Übungsanleitung werde ich den Kindern entsprechend anpassen und bildhaft sprechen (beispielsweise „eine große, lange Schlange machen“ anstatt „ein einer Reihe aufstellen“). Ansagen und Fragen werde ich der Situation und meinem „Fingerspitzengefühl“ einstreuen. Sie sind wichtig, sollen die Kinder aber auch nicht überfordern. Insbesondere Fragen strukturieren die Beobachtungen und das Erleben der einzelnen Übungen und beziehen sich auf einzelne Körperteile, die in der jeweiligen Übungen angesprochen wurden. Die Fragen sollen helfen, den Körper bewusster wahrzunehmen. Sie werden daher am Ende der Übung ihren Platz finden. Wichtig ist, dass die Fragen keinen Zwang auslösen und keine Bewertungen darstellen. Ebenso möchte ich die Kinder vor der Übung darauf aufmerksam machen, dass ich gegebenenfalls während der Übung Fragen stelle, die wir aber erst am Ende besprechen werden. So kann zunächst jeder für sich darüber nachdenken. Wichtig ist auch hier wieder, dass die Kinder etwas sagen können, es aber nicht müssen. Die Übungen müssen von mir nicht zwangsläufig vorgemacht werden. Damit die Kinder aber sicher im

Üben werden können, werde ich die Übungen in dem Rahmen mitmachen, in dem ich sie noch weiterhin gut beobachten kann. Wichtig ist, dass das qualitative Erleben im gegenwärtigen Augenblick wichtig ist und nicht das funktionale Können (vgl. Bobinger 1998, S. 30 ff.; Gerhardt/Müller 2013, S. 121).

Bobinger (1998, S. 69) erläutert, dass es zwar bei der Eutonie grundsätzlich keine Altersgrenze gibt, die Übungen aber flexibel angeglichen werden sollten. Für Kinder können manche Übungsschwerpunkte wie Körperinnenraumwahrnehmungen schwer nachvollziehbar sein. Nach Elisabeth Fohrler empfiehlt Bobinger vier Schwerpunkte eutonischer Arbeit mit Kindern: Material, Berührung, Bewegung, Widerstand. Diese müssen natürlich nicht voneinander getrennt angewendet werden. Sie vermischen sich oftmals. Im Ablauf der Kursstunde sollten die Elemente „*Begrüßungsritual, Toben-Übung, Spür-Übung und Abschluss*“ vorkommen und im Grundaufbau gleich bleiben. In diesen finden sich dann beispielsweise oftmals die Schwerpunkte Material, Berührung und Bewegung wieder. Dieser Grundaufbau passt gut in die Grundstruktur meines Kurses.

### 3.2.5. *Der Abschluss*

#### Gestaltungs-/Kreativangebot

Nach den Übungen möchte ich zum Abschluss ein Angebot zum Gestalten und kreativ werden machen. So haben die Kinder die Möglichkeit, sich mit dem Erlebten auseinander zu setzen. Auch hier werde ich wieder einen Bezug zum Stundenthema bzw. der Entspannungseinheit herstellen sowie die Natur und ihre Materialien nach Möglichkeit einbeziehen. Kinder, denen es schwer fällt, sich zu dem Erlebten zu äußern oder die es auch schlichtweg nicht möchten, können vielleicht im Kreativangebot einen Weg finden, ihre Erlebnisse und Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

Ich werde des öfteren Methoden aus dem Bereich Landart einsetzen. Dabei gestalten wir mit den Händen „*Kunstwerke*“ aus Materialien, die wir in der Natur vorfinden. Landart bietet sich für mein Konzept insbesondere an, da der Prozess des „*Tun's*“ im Vordergrund steht und es kein „*richtig oder falsch*“ gibt. Im Tun kommen wir in Kontakt zur Natur, zu uns und unserer Seele. Auch dabei kann sich eine entspannende Wirkung einstellen. Landart als Kreativangebot bietet sich in dem vorliegenden Kurskonzept an, da diese Methode die Handlungsfelder Entspannung, Bewegung und Natur je nach Übung verknüpfen kann. Neben der Reflexion der Entspannungseinheit bietet Landart mit seinen natur-, umwelt- und erlebnispädagogischen Elementen eine Möglichkeit, die Kinder für die Natur zu begeistern und sie intensiv erfahren zu können. Landart fördert auch die eigene Kreativität und ist ein faszinierendes Ausdrucksmittel.

Im Vordergrund steht allerdings, dass vorrangig intensive Erlebnisse und keine Produkte mit nach Hause genommen werden (vgl. Güthler/Lacher 2011, S. 11 ff.).

Wenn ich Landart-Methoden einsetze, möchte ich den Kindern dennoch die Möglichkeit geben, ihre Erlebnisse und Erfahrungen aus den Kursstunden langfristig „*bildlich*“ festhalten zu können. Daher werde ich die Ergebnisse fotografisch festhalten und mit den Kindern alle Ergebnisse in einer Mappe sammeln. Diese können sie mit Kopien der Übungen, Spiele und Geschichten am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen. So können sie die Inhalte auch mit ihrer Familie teilen und in den Alltag integrieren.

### Hausaufgabe

Manchmal bietet es sich an, den Kindern eine kleine Hausaufgabe mitzugeben. Dies können Beobachtungsaufgaben, Übungsaufgaben, Kreativaufgaben oder anderes sein, um den Inhalt zu vertiefen und/oder in den Alltag zu integrieren.

### Stundenreflexion

Die Stunde wird in der Regel mit einem Blitzlicht kurz reflektiert.

### Abschlussritual: Das kleine Tsch b

Wie bereits im Rahmen des Ankomm-Rituals beschrieben, geben Rituale als immer wiederkehrende Handlungen, den Kindern ein Gefühl von Vertrautheit, Geborgenheit und Sicherheit sowie einen verlässlichen Rahmen und eine Orientierungshilfe. Daher endet die Kursstunde auch immer mit dem gleichen Abschlussritual. Für diese Kurskonzeption habe ich „*Das kleine Tsch b*“ ausgewählt. Dabei steht die Entwicklung der Entspannungsfähigkeit durch Fokussierung der Wahrnehmung im Vordergrund. Ich stehe dabei mit den Kinder im Kreis und wir fassen uns an den Händen. Wenn möglich, schließen die Kinder die Augen. Ich werde dann zunächst kurz die Stunde Revue passieren lassen. Daran anschließend sage ich ihnen, dass ich nun „*Das kleine Tsch b*“ auf die Reise schicken werde, indem ich meinem rechten Nachbarn, dessen Namen ich nenne, die Hand drücke. Wenn die Kinder merken, dass ihre Hand gedrückt worden ist, sollen sie „*Das kleine Tsch b*“ mit der anderen Hand an ihren Nachbarn weitergeben. Ist es wieder bei mir angekommen, beende ich die Runde mit dem Satz: „*Das kleine Tsch b ist angekommen.*“ und beschließe die Stunde (vgl. Quante 2003, S. 27).

#### 4. Die Kurskonzeption im Detail: Beschreibung der Kursstunden

Nun kommen wir zum Herzstück meiner Kurskonzeption - der detaillierten Verlaufsplanung meiner Kursstunden. In den Kapiteln 4.1. bis 4.6. beschreibe ich jede Phase und Methode bzw. die konkreten Übungen und Vorgehensweisen. Zu Beginn jedes Kapitels stelle ich eine Verlaufstabelle dar, die einen Überblick über die Kursstunde gibt. Diese dient auch meiner persönlichen Vorbereitung.

Noch eine Anmerkung zur Darstellung der Übungsanweisungen: Fridolin, der Zwerg wird oftmals die Übungen stellvertretend für mich „*anleiten und durchführen*“. Sollten die Kinder in der ersten Kursstunde Probleme damit haben oder dies nicht annehmen können, werde ich den Einsatz von Fridolin reduzieren. Aus meiner Erfahrung lieben die Kinder aber eine Figur, die sie symbolisch durch den Kurs begleitet. Der wortwörtliche Text der Entspannungsübungen im Hauptteil ist bei manchen Übungsbeschreibungen in einem Rahmen dargestellt. Natürlich werde ich diesen nicht ablesen, sondern je nach Situation der Gruppe frei vortragen und ggf. modifizieren. Die Übungsformeln bleiben allerdings gleich. Bei den weiteren Übungen (Ankommen, Bewegung, Wahrnehmung, Kreativangebot und Abschluss) werde ich in der Regel hier nur die Durchführung beschreiben und keinen wortwörtlichen Vortragstext abbilden.

Wichtig ist mir darüber hinaus, mich auf die Gruppe einzustellen. Es kann auch sein, einen Baustein auszutauschen. Nach den Kursstunden führe ich eine Reflexion für mich durch, um mein Konzept ggf. auf die Bedürfnisse der Kinder abzustimmen und zu verändern. Das Grundgerüst bleibt aber bestehen.

Bei manchen Übungen erschien es mir sinnvoll, nochmals explizit einen didaktisch-methodischen Hinweis zu geben. Dort, wo dies nicht als extra Punkt aufgeführt ist, habe ich es in der Darstellung der Durchführung integriert.

Ich möchte nochmals kurz darauf verweisen, dass ich mir vor jeder Kursstunde ausreichend Zeit nehme, um die Orte, die „Mitte“ im Tipi, Materialien und mich selbst, wie bereits ausführlich in Kapitel 3.1.4. *Der Veranstaltungsort und räumliche Rahmenbedingungen* (S. 16) und 3.1.5. *Meine eigene Rolle und Vorbereitung* (S. 19) beschrieben, vorzubereiten. Dies setze ich voraus und werde es in der Beschreibung der einzelnen Kursstunden nicht mehr aufgreifen und näher erläutern.

Wie bereits erläutert, werde ich je nach Wetterlage und Gruppensituation entscheiden, wo ich die einzelnen Übungen durchführe (Tipi, draußen oder Blockhütte). Dies werde ich in der Darstellung nicht mehr bei jeder Kursstunde explizit benennen. Ich setze dies wie die Vorbereitung voraus.

#### 4.1. Die erste Kursstunde: „Reise in das Zwergenland“

Im Folgenden gebe ich einen Überblick über den Stundenverlauf und die Zeitplanung. Daran anschließend erläutere ich die Übungen im Einzelnen.

Ablaufplan:

Nr.	Phase	Methoden	Zeit (Min.)	Material
1	Ankommen	Begrüßung mit Vorstellung (Spinnennetz) und Ankommritual „Gestaltung der Mitte“	15 Min.	- Wollknäuel - Kerzenglas und Streichholz - Matten und Decken in der Anzahl der Kinder - Handpuppe Fridolin - Kleine Kisten für persönliches Material der Kinder in Anzahl der Kinder
		Themeneinführung: Entspannung, was ist das?	5 Min.	/
		Regelerarbeitung	10 Min.	- Flipchart/Plakat - Eddings
		Vorstellung des Stundenthemas durch Fridolin: Kennenlernen der Zwergenfreunde	5 Min.	/
2	Bewegung	Die Geschichte vom Zwerg, Riesen und Menschen	10 Min.	- ggf. Stuhl oder Bank zum Aufsteigen
3	Wahrnehmungsübung	Zwergenfernglas	10 Min.	- Kinder suchen sich selbst Naturmaterial
4	Entspannungseinheit	Fantasiegeschichte: Die Zauberbewiese der Zwerge	10 Min.	- Matten und Decken in Anzahl der Kinder
		Austausch zur Fantasiegeschichte	5 Min.	/
5	Kreativangebot	Naturzwerge	15 Min.	-
6	Abschluss	Hausaufgabe	3 Min.	- Bausatz „Zwerg“
		Stundenreflexion	2 Min.	/
		Das kleine Tschüß	5 Min.	/

## 1) Ankommen

### Begrüßung und Kennenlernen:

Die Begrüßung und das Ankommen der ersten Stunde fällt etwas ausführlicher aus. Denn heute kommen die Kinder zum ersten Mal zusammen und ich möchte ihnen einen guten Einstieg in die Gruppe und Strukturen meiner Stunden geben. Die Kinder werden von mir und Fridolin begrüßt, wenn sie von den Eltern gebracht werden. Sie werden gebeten, sich kurz um die Feuerstelle bzw. bei Regen unter der „Unterstellmöglichkeit“ zu sammeln. Für jedes Kind habe ich eine kleine Kiste mit Namen vorbereitet, in der sie ihre persönlichen Sachen legen können, die sie gerade nicht benötigen. So vermeide ich, dass sie ihre Sachen „irgendwo“ ablegen und später nicht finden können und Unruhe aufkommt.

Wir fangen pünktlich an. Wenn Kinder dazu kommen, werden sie „mit ins Boot“ geholt. Fridolin wird die Kinder bitten, mit ihm in das Tipi zu gehen. Sie werden gebeten, sich auf eine der Matten mit Blick zur Mitte zu setzen. Heute, am ersten Tag, ist die „Mitte“ mit Tuch und Kerzenglas noch nicht vorbereitet, da wir zunächst ein Spiel zum Ankommen machen werden.

Fridolin erklärt kurz den Ablauf des heutigen Tages, damit die Kinder wissen, was auf sie zukommt (zunächst ein Spiel zum Kennenlernen, daran anschließend das Ankomm-Ritual, eine Einführung in das Thema Entspannung, ein Bewegungsspiel, eine Wahrnehmungsübung, die Entspannungseinheit mit der Traumreise, das Kreativangebot und den Abschluss).

### Zur Durchführung des Kennenlern-Spiels „Spinnennetz“:

Zum kurzen Kennenlernen spielen wir das Spiel „*Spinnennetz*“. Dieses soll ermöglichen, dass die Kinder die Namen der anderen Kinder einmal gehört haben und über das „*Spinnennetz*“ alle Kinder miteinander verbunden sind. Ich hoffe, dass ein Gemeinschaftsgefühl zueinander entstehen kann.



**Abb. 10:** Spinnennetz  
(Quelle: Erkert 1998, S. 29)

Fridolin wird das Spiel anleiten. Die Kinder sowie meine Person mit Fridolin sitzen jeweils auf einer Matte mit Blick zur Mitte. Ich habe Fridolin in der rechten Hand und bin mit der linken Hand frei, um mich auch persönlich vorstellen zu können. Fridolin hält den Wollknäuel in der Hand und nennt seinen Namen. Dann hält er das Fadenende fest in der Hand und rollt den Knäuel zu einem an-

deren Kind. Dieses stellt sich auch vor, hält den Faden fest und rollt das Wollknäuel einem anderem Kind zu, das ebenfalls seinen Namen nennt, den Faden festhält und den Knäuel weiter rollt. Dies wird so lange fortgesetzt, bis alle Kinder, Fridolin und ich den Faden in den Händen halten und ein Spinnennetz erkennbar wird (vgl. Abbildung 10).

Dann rollt das Kind, das als letztes den Wollknäuel bekommen hat, zurück an das Kind, von dem es das Knäuel erhalten hat und nennt dessen Namen. Dies wird so lange fortgesetzt, bis das Knäuel wieder bei Fridolin zurück gekehrt ist (vgl. Erkert 1998, S. 29).

Mit den Kindern wird darüber gesprochen, was für sie nun das „Verbunden-Sein“ über das Spinnennetz bedeutet und was es für unsere gemeinsame Zeit während des Kurses bedeuten kann (z.B. Gemeinschaft etc.).

#### Ankomm-Ritual: Gestaltung der Mitte:

Anschließend wird den Kindern erklärt, was es mit der „Mitte“ und der „Gestaltung“ dieser auf sich hat. Fridolin legt weiße Tücher und das Kerzenglas mit einem Teelicht in die Mitte. Er zündet das Licht an und erläutert den Kinder, dass wir zu Beginn jeder Stunde einen Gegenstand aus der Natur bzw. ein Naturmaterial zu einer bestimmten Fragestellung suchen und in die Mitte legen werden. In der ersten Stunde soll dies etwas sein, das uns gut gefällt und zu uns passt. Den Kindern wird erklärt, dass dies ein Ritual sein wird. Sie werden zunächst gefragt, was für sie ein Ritual ist. Fridolin greift ihre Ideen auf und ergänzt diese (siehe Kapitel 3.2.1., S. 25). Dies ist wichtig und muss unbedingt eingehalten werden. So haben die Kinder eine klare Struktur.

Fridolin erklärt auch, dass wir die Natur nicht unnötig belasten wollen. Die Kinder werden sensibilisiert, dass sie bewusst und schonend mit der Natur umgehen können. Es liegen beispielsweise viele Naturmaterialien auf dem Boden. Es ist unnützlich und schadet der Umwelt, wenn wir beispielsweise große Mengen Blüten, Büsche oder Äste ausreißen. Sicherlich geht es in Ordnung, sich kleine Blüten o.ä. zu pflücken.

Daraufhin werden die Kinder gebeten sich ein Naturmaterial zu suchen, das zu ihnen passt, mit dem sie sich beschreiben können. Sie haben dafür 5 Minuten Zeit. Wenn sie ihren Naturgegenstand gefunden haben, sollen sie diesen in die Mitte legen und können etwas dazu sagen. Wer nichts sagen möchte, muss das nicht. Diese Situation möchte ich nutzen, um den Kindern das Prinzip der Freiwilligkeit erläutern zu können (siehe Kapitel 3.1.6, S. 21). Dieses wird für alle Übungen gelten.

### Themeneinführung: Entspannung, was ist das?

Zur Themeneinführung wird natürlich Fridolin einbezogen. Fridolin fragt sich, was Entspannung denn eigentlich ist und warum es wichtig für uns ist. Er fragt die Kinder um Hilfe und fragt sie auch, was sie denn machen, wenn sie mal Ruhe brauchen. In Form eines Blitzlichtes werden die Antworten umkommentiert angehört. Da ich an die Erfahrungen der Gruppe anknüpfen und dies mit meinem Wissen und Überlegungen zu Entspannung verknüpfen möchte, wird Fridolin stellvertretend die Antworten der Kinder zusammen fassen und ggf. ergänzen, was man unter Entspannung noch verstehen kann, dass es unterschiedliche Methoden und Techniken gibt und welche Wirkungen und Vorteile sie haben kann. Dies wird natürlich altersgerecht erläutert.

### Regeleinführung

Fridolin wird auch hier den Einstieg machen. Er wird die Kinder darauf hinweisen, dass er Regeln braucht, um sich wohl zu fühlen und warum das so ist. Die Kinder werden gefragt, was sie benötigen, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen und welche Regeln für den Kurs gelten sollen. Die Ideen der Kinder werden wieder in Form eines Blitzlichtes gesammelt und besprochen. Am Ende sollen es nicht mehr als 5 Regeln, die positiv formuliert werden, sein. Diese hält Fridolin dann auf einem Plakat fest.

### Vorstellung des Stundenthemas: Das Reich der Zwerge

Fridolin wird den Kindern erzählen, dass er sie heute einlädt, dass *Reich der Zwerge* mit Bewegungs-, Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Kreativübungen kennen zu lernen.

## **2) Bewegung: Riese, Zwerg, Mensch**

Da sich in der ersten Stunde noch nicht alle Kinder kennen, greife ich auf eine Bewegungs- und Aktivierungsübung zurück, die einzeln durchgeführt werden kann. Diese findet um die Feuerstelle statt, da die Kinder bei der Übung auf die Bänke auf- und absteigen werden. Diese sind so stabil, dass dies problemlos möglich ist. Sollte es regnen, ist diese Übung auch in der Blockhütte oder im Tipi durchführbar. Dann steigen die Kinder nicht auf Bänke, sondern strecken einfach ihre Arme hoch. Die Kinder werden gebeten, sich außen um die Bänke zu stellen und mindestens zwei Armbreiten Platz zum Nachbarn zu haben. Dann übernimmt Fridolin die Erklärung und Durchführung:



Liebe Kinder,

ich möchte euch gerne von einer Reise von mir erzählen, die ich mit einem Riesen unternommen habe. Dabei wollen wir ein bisschen in Bewegung kommen, um uns zu aktivieren und aufzuwärmen. Jedes Mal, wenn in meiner Erzählung „**RIESE**“ vorkommt, stellt ihr euch auf die Bank und streckt die Arme hoch. Wenn ihr „**ZWERG**“ hört, macht ihr euch neben der Bank ganz klein. Stellt euch normal aufrecht hin, wenn „**MENSCH**“ vorkommt. Nun fangen wir an:

Ich hatte einmal einen sehr guten Freund - den **Riesen** Willibald. Zu dieser Zeit kannten wir kaum **Menschen**. Wir unternahmen gerne Ausflüge und kleine Reisen zusammen.

Eines Tages hatte der **Riese** Willibald einen Einfall: „**Mensch, Zwerg**, heute machen wir eine **riesige** Bergtour ins **Riesengebirge**“.

Das gefiel mir reiselustigem **Zwerg** und ich packte sogleich meine **riesige** Tasche mit meiner **Zwergenmütze**, meinen **Zwergentiefeln**. Und dann zogen der **Riese** Willibald und ich los.

Bald trafen wir auf ein paar **Menschen**, die einen **Zwergpudel** dabei hatten. Die **Menschen** grüßten den **Riesen** Willibald und mich **Zwerg**: „Hallo **Riese**! Hallo **Zwerg**!“ Und Willibald und ich grüßten die **Menschen** und den **Zwergpudel**.

Als **Riese** und als **Zwerg** hatten wir wirklich große Mühe, auf den unmenschlich **riesigen** Berg zu gelangen, den aber schon viele **Zwerge, Riesen** und **Menschen** bestiegen hatten. Der **Riese** Willibald jammerte: „**Mensch, Zwerg** Fridolin, ist das ein **riesiger** Berg! Gegen den bin sogar ich **Riese** ein **Zwerg**!“

Schließlich waren wir aber auf dem Gipfel des **riesigen** Berges angelangt, wo wir nach einer kleinen Pause ein paar **Fruchtzwerge** aßen.

Da hatte der **Riese** Willibald eine Idee: „**Mensch, Zwerg** Fridolin, lass uns einfach unsere **Riesen-** und **Zwergenk**leider tauschen!“ Das taten wir dann auch. Der **Riese** zwängte sich in meine **Zwergensachen** und ich zog Willibalds **Riesenk**leider an. Das war vielleicht ein Spaß.

Da plötzlich erblickten wir etwas; wir wagten unseren **Zwergenaugen** und **Riesenaugen** kaum zu trauen, denn da stand, nein, kein **Mensch**, kein **Riese** und auch kein **Zwerg**, sondern ein ... **Riesenzwerg** (vgl. Bockemühl/Pfister 2009, S. 14 f.).

### 3) Wahrnehmungsübung: „Zwergenfernglas“

Nach der Bewegungseinheit leitet Fridolin direkt in die Wahrnehmungsübung „*Zwergenfernglas*“ über. Diese Übung habe ich ausgewählt, um die Aufmerksamkeit der Kinder auf das Detail zu lenken und ungewohnte Perspektiven ausprobieren zu können (vgl. Gütthler/Lacher 2011, S. 45). Ebenso kommen die Kinder hier wieder in Kontakt mit Naturmaterialien.

Auf meinen Reisen habe ich immer mein Zwergenfernglas dabei. Das hilft mir, Dinge und Details in der Natur zu entdecken. Da habe ich schon so manches Außergewöhnliches entdeckt. Mein Zwergenfernglas ist diese Rinde mit einem Loch. Schaut doch mal, ob ihr auch so eines findet. Oder vielleicht einen Stein oder einen Ast mit Loch um Durchgucken. Welche Überraschungen erwarten uns wohl beim Blick durch unser Fernglas? (vgl. ebd., S. 45).

Anschließend können die Kinder kurz berichten, was sie entdeckt haben und wie es ihnen jetzt geht.

#### **4) Entspannungseinheit: Traumreise „Auf der Zauberwiese der Zwerge“**

##### Hinweis und Vorbereitung auf die Traumreise:

Für die erste Entspannungseinheit der Kinder habe ich eine Traumreise gewählt, in der die Kinder mit Fridolin in sein Reich reisen und seine Freunde kennen lernen können. Während der Traumreise werde ich die Schwere-Formel des Autogenen Trainings (AT) einstreuen. Die Traumreise findet je nach Gruppensituation und Wetterlage in der Blockhütte, im Tipi oder im Freien statt. Ich habe alle Möglichkeiten vorbereitet und werde spontan entscheiden.

Die Kinder werden vorab von Fridolin gefragt, ob sie schon mal eine Traumreise gemacht haben. Die Erfahrungen werden gesammelt und Fridolin erklärt, was Traumreisen bewirken können. Er erklärt auch kurz und knapp und in kindgerechter Sprache, was AT ist und wer ihr Begründer war. Wenn die Kinder keine Fragen mehr haben, wird mit ihnen an der Vorstellung von Schwere gearbeitet. Fridolin wird zur Einstimmung mit ihnen besprechen, was denn „Schwere“ in den Armen und Beinen bedeuten kann. Er wird mit ihnen sammeln, wann sie schon mal schwere Arme oder Beine hatten. Hierzu wird zusätzlich Bezug zu dem durchgeführten Bewegungsspiel genommen. Dann bespricht Fridolin mit ihnen, wie die Traumreisen ablaufen wird, ihre Regeln, das Einstiegs- und das Rücknahmeritual. Auch wird vorher die Luftballonatmung kurz geübt, damit die Kinder wissen, wie sie tief ein- und ausatmen können. Darauf bin ich bereits in Kapitel 3.2.2.1. (S. 28) eingegangen und werde dies an dieser Stelle nicht nochmals ausführlich beschreiben sondern mich auf die Traumreise beschränken.

Mögliche Pausen werden durch vier Sterne (\*\*\*\*) symbolisiert. Auch dies ist der Situation anzupassen.

Zur Durchführung:

**Die Traumreise „Auf der Zauberwiese der Zwerge“:**

Liebe Kinder,

nun haben wir uns gut auf die Traumreise zur Zauberwiese vorbereitet. Du legst dich nun bequem auf deine Matte. Ich möchte euch nun mit auf meine Zauberwiese nehmen.

Du hast dich bequem hingelegt. Du atmest wie ein kleines Kätzchen ganz ruhig ein und aus. Du merkst, dass du schon langsam ruhiger bist. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen. Du atmest ruhig und gleichmäßig und bist zur Ruhe gekommen. (vgl. Krowatschek/Hengst 2018, S. 78).

Du folgst mir langsam auf einem Weg, der an einem Waldrand vorbei geht. Der Weg endet an einem Bach. Du hörst einen Moment dem Rauschen des Baches zu. \*\*\*\* Über eine Brücke gelangst du in das Reich der Zwerge und kommst auf der Zauberwiese an. Das Gras ist saftig grün und die bunten Blumen glänzen in der Sonne. \*\*\*\* Der Duft der Blumen wirkt ganz beruhigend und du spürst, wie du mit jedem Atemzug noch **ruhiger** wirst. \*\*\*\* Dir fällt auf, wie **ruhig** es hier auf der Wiese ist. \*\*\*\* Ganz **ruhig und still**. Du merkst, wie es auch **in dir ganz ruhig und still ist**. \*\*\*\*

Da siehst du in einiger Entfernung meine Zwergenfreunde heruntollen. \*\*\*\* Auch sie haben dich entdeckt und winken dir fröhlich zu. So gehst du mit langsamen Schritten auf sie zu. \*\*\*\* Du setzt dich in das grüne, weiche Gras und schaust den vergnügten Zwergen noch ein bisschen zu, wie sie ausgelassen heruntollen, tanzen und Purzelbäume schlagen. \*\*\*\* Um sie herum tanzen Schmetterlinge. \*\*\*\* Nach einer Weile lassen sich auch die Zwerge in das grüne Gras fallen. \*\*\*\* Sie sind so erschöpft vom Spielen, Toben, Tanzen. \*\*\*\* Auch die Schmetterlinge **kommen zur Ruhe** und setzen sich auf die kleinen Zwergenbäuchlein. \*\*\*\* Einer der Zwerge spricht dich an: „Hallo, wer bist du denn? Dich habe ich ja noch nie hier gesehen“. Du krabbelst zu den Zwergen und sagst ihnen deinen Namen und das Fridolin dich hierher geführt hat. \*\*\*\* Die Zwerge freuen sich und erzählen dir, dass dies ihre Zauberwiese sei, auf die sie immer kommen, um sich zu erholen und auszuruhen: „Hier ist es immer **so schön still und ruhig**. Möchtest du dich auch mal so richtig entspannen? Dann leg dich doch einfach zu uns.“, sagt der kleine Zwerg und er, seine Freunde und die Schmetterlinge lächeln dir zu. Ihr macht es euch gemeinsam auf der Zauberwiese ganz bequem. \*\*\*\*

Du bist jetzt **ganz ruhig und entspannt**. \*\*\*\* **Du fühlst, wie deine Arme und Beine ganz schwer** vom Spaziergang sind. \*\*\*\* **Fühl mal, wie schwer deine Arme und Beine nun sind**. \*\*\*\* **Ganz schön schwer fühlen sich deine Arme und Beine nun an**. \*\*\*\* **Deine Arme und Beine sind so schwer, dass sie ganz entspannt am Boden liegen**. \*\*\*\* **Ganz ruhig und entspannt** liegst du auf der Wiese.

Du fühlst dich ganz wunderbar erholt und freust dich, einen Ort gefunden zu haben, an dem du dich ausruhen und entspannen kannst. \*\*\*\* Langsam wird es für die Zwerge und auch für dich wieder Zeit, nach Hause zu gehen. \*\*\*\* Wenn du wieder einmal viel neue Kraft und etwas Ruhe brauchst, kannst du wieder auf die Wiese zurück kommen. Du kennst ja nun den Weg. \*\*\*\*

Du verabschiedest dich von den Zwergen und den Schmetterlingen. \*\*\*\* Gut erholt und gelaunt gehst du langsam den Weg über die Brücke und am Waldrand zurück. Du hörst noch einmal dem Rauschen des Baches zu. \*\*\*\* (vgl. Seyffert 2012, S. 77f.).

Es wird Zeit wieder in das Hier und Jetzt zu kommen.

*„Ich werde jetzt gleich von Drei bis Eins zählen. Bei „Drei“ ballst du die Hände zur Faust. Bei „Zwei“ streckst du die Arme nach oben und atmest tief ein und aus, und bei „Eins“ öffnest du bitte die Augen und bist zurückgekehrt ins Hier und Jetzt. Ich beginne jetzt mit der Rücknahme.*

*Drei - du ballst jetzt bitte die Hände zur Faust.*

*Zwei - du streckst die Arme nach oben und atmest tief ein und aus.*

*Eins- du öffnest jetzt bitte die Augen und bist zurückgekehrt in das Hier und Jetzt.“ (Krowatschek/Hengst 2018, S. 79).*

An die Traumreise schließt sich ein kurzer Austausch. Es müssen nur die Kinder etwas sagen, die möchten. Anregende Fragen könnten lauten:

- Wie geht es euch?
- Sind eure Arme und Beine ganz schwer geworden?
- Fühlen sie sich jetzt auch noch schwer an?
- Habt ihr eure ruhige Atmung gespürt? Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Wer möchte seine Wiese und die Zwerge beschreiben? (vgl. Salbert 2017, S. 98).

##### **5) Kreativangebot: Gestaltung des persönlichen Zwerges**

Die Kinder bekommen von Fridolin den Auftrag, aus Naturmaterialien ihren persönlichen Naturzwerg zu gestalten. In die Gestaltung sollen auch die Erfahrungen aus der Traumreise einfließen dürfen. Die Kinder werden am Ende gebeten, sich einen für sie ruhigen, entspannenden Platz auf dem Gelände zu suchen, an dem der Zwerg wohnen möchte.

Anmerkung: Da Landart eine vergängliche Form der Gestaltung ist, können wir auch im Kursverlauf gemeinsam beobachten, wie sich die Zwerge bzw. Naturmaterialien verändern. So kann auch ein Bezug zur Umweltbildung hergestellt werden. Natürlich ist mir bewusst, dass aufgrund der „Öffentlichkeit“ die Zwerge verschwinden könnten. Sollte das der Fall sein, werde ich der Situation angemessen reagieren. Je nach Reaktionen der Kinder auf das „Verschwinden“ oder „Zerstört-worden-Sein“ werde auch ich adäquat reagieren und diese Situation auffangen. So kann ich mir beispielsweise vorstellen, die Phantasie der Kinder wieder anzuregen und zu fördern, indem ich sie frage, wo ihr Zwerg eventuell hingegangen ist? Wer vielleicht auch ein Interesse an ihm hat? Wo er jetzt wohnt? Ob vielleicht ein Tier interessiert an ihm war? Aufgrund meiner Erfahrungen in der prozessorientierten Arbeit, denke ich, dass dies kein Problem darstellen wird. Ich sehe solche Situationen eher als bereichernd. Die Kinder werden auch nochmals von Fridolin an die Regeln im Umgang mit der Natur erinnert.

Damit die Kinder aber auch einen Zwerg für zu Hause haben, werden sie als Hausaufgabe einen „Bausatz“ für einen Zwerg mitbekommen. Dies erläutere ich noch unter Punkt 6.

## 6) Abschluss



### Hausaufgabe:

Die Kinder bekommen einen kleinen „Bausatz“ für einen Zwerg mit nach Hause (Abbildung 11 stellt eine mögliche Umsetzungsidee dar). Dieser soll sie daheim daran erinnern, immer mal wieder zur Ruhe zu kommen und ggf. auf die Zwergenwiese zurück zu kehren.

**Abb. 11:** Zwerg aus Zapfen.  
(Quelle: <http://www.wunderbare-enkel.de/>)

### Reflexion der Kursstunde: Blitzlicht:

Die Kinder haben vor dem Abschlussritual noch die Möglichkeit zu berichten, wie ihnen die Kursstunde heute gefallen hat (Blitzlicht).

### Abschluss: „Das kleine Tschüß“:

Am Ende wird das Abschlussritual „Das kleine Tschüß“ durchgeführt (vgl. Kapitel 3.2.5., S. 42).

## 4.2. Die zweite Kursstunde: „Reise zur Sonne“

### Zum heutigen Thema „Sonne“:

Die heutige Kursstunde steht unter dem Thema der „Sonne“. Die Sonne als Symbol hat dabei für mich folgende wichtige Elemente, die ich (bzw. stellvertretend Fridolin) kindgerecht im Kursverlauf mit den Kindern besprechen möchte.

Die Sonne möchte ich als **Symbol** für positive Kräfte thematisieren. Mit ihrer gelben **Farbe** bringt sie

*„(...) Licht ins Gemüt und verscheucht trübe Stimmung. Sie fördert geistige Qualitäten wie Kreativität, Klarheit und schnellen Verstand. Sie wirkt aufmunternd und nerven-stärkend und unterstützt bei allen geistigen Tätigkeiten, fördert Konzentration, Lerneifer und regt Geist und Intellekt an. Körperlich wirkt sie reinigend und klärend.“ (Hassel 2019: <https://www.blumen-des-lebens.de/die-farbe-gelb-in-der-energiearbeit/>).*

Mit ihrer **Form** des Kreises ist sie auch uraltes Symbol der Menschheit:

*„Der Kreis ist ein uraltes Symbol der Menschheit. Wo immer er auftaucht - ob in alten Sonnenkulturen oder in Märchen als Kugel, in religiösen Darstellungen oder Mediationsbildern -, weist er uns auf einen Aspekt des Lebens hin: seine ursprüngliche Ganzheit. Der Kreis ist in sich vollkommen, er hat etwas spielerisches, Wohltuendes und Befreiendes. Es gibt kein Anecken, keine Strenge. Er ist das Grundsymbol für Raum und Zeit, für Sonne, Mond und die Planeten.“ (Preuschoff 1996, S 89).*

Ablaufplan:

Nr.	Phase	Methoden	Zeit (Min.)	Material
1	Ankommen	Begrüßung, Vorstellung des Thema des Tages (Sonne) und „Gestaltung der Mitte“	20 Min.	- Kerzenglas und Streichholz - Matten und Decken in der Anzahl der Kinder - Handpuppe Fridolin - Kleine Kisten für persönliches Material der Kinder in Anzahl der Kinder
		Austausch- und Gefühlsrunde	5 Min.	/
2	Bewegung	Wärme-Tanz: Ach wie wunderbar warm	5 Min.	- flotte Tanzmusik, Boxen
3	Wahrnehmungsübung	Sonnenmassage	10 Min.	- Matten in Anzahl der Kinder
4	Entspannungseinheit	Fantasiegeschichte: Ein Spaziergang auf dem Sonnenstrahl	10 Min.	- Matten und Decken in Anzahl der Kinder
		Austausch zur Fantasiegeschichte	5 Min.	/
5	Kreativangebot	Sonnen-Glücks-Stein bemalen	25 Min.	- Farben - Glanzlack
6	Abschluss	Hausaufgabe und Stundenreflexion	5 Min.	/
		Das kleine Tschüß	5 Min.	/

### 1) Ankommen

Die Kinder kommen zunächst wieder auf dem Gelände an. Wir sammeln uns wieder gemeinsam unter der „Unterstellmöglichkeit“. Die Kinder können ihre Sachen in ihre Kiste legen. Gemeinsam gehen wir dann in das Tipi und die Kinder machen es sich auf einer der vorbereiteten Matte um die „Mitte“, in der auch die Kerze brennt, bequem. Wir begrüßen uns gemeinsam. Fridolin erkundigt sich nochmals, ob sich die Kinder

noch daran erinnern können, welche Regeln wir für die Kursstunden ausgemacht haben und wie wir mit der Natur umgehen wollen. Gegebenenfalls ergänzt er wichtige Punkte, die zu einem nachhaltigen und respektvollen Umgang mit der Natur wichtig sind und holt auch nochmals das in der 1. Stunde gestaltete Plakat zu den allgemeinen Regeln dazu. Anschließend erzählt Fridolin, dass er die Kinder heute gerne mit auf eine Reise zur Sonne nehmen möchte. Dann erhalten die Kinder den Auftrag zur Gestaltung der Mitte:

Liebe Kinder,

zur Einstimmung auf unsere Reise zur Sonne, möchten wir die Mitte mit einer Sonne aus Naturmaterialien zum Leuchten bringen. Streife ohne zu reden 5 Minuten über das Gelände und schau mal, was für Naturmaterialien du findest. Wähle eines aus, mit dem du einen Beitrag zur Gestaltung der Mitte leisten möchtest. Lege ihn in die Mitte, wenn du zurück kommst.

Wenn alle Kinder zurück gekehrt sind und alle Gegenstände in der Mitte liegen, fragt Fridolin die Kinder, wer etwas zu seinem Gegenstand und seinem momentanen Gefühl sagen möchte.

Anschließend fragt Fridolin, welche Bedeutung und Wirkung die Sonne und ihre gelbe Farbe für die Kinder hat. Die Antworten werden nicht kommentiert. Fridolin ergänzt gegebenenfalls die Ideen. Es geht mir nicht darum, tief in die Symbolik einzusteigen. Wichtig ist mir, dass wir herausarbeiten, dass die Sonne ein Symbol der positiven Kraft ist und sie uns Wärme schenkt.

## **2) Bewegung: Wärme-Tanz**

Zur Einführung in die Wärmeformel des AT führen wir auf der Wiese oder bei Regen unter der „Unterstellmöglichkeit“ den Tanz „Ach wie wunderbar warm!“ durch. Ich grenze den „Tanz-Raum“ ab.

Zur Durchführung:

Die Kinder tanzen vergnügt umher und reiben dabei schnell und kräftig ihre Handflächen aneinander. Immer, wenn sie einem anderen Kind begegnen, dürfen sie ihre gewärmten Hände auf die Schultern, Arme oder den Rücken des anderen Kindes legen und dort kurz innehalten. Lässt die Wärme nach, tanzen sie weiter, reiben weiter die Hände aneinander und schenken wieder anderen Kindern etwas wohltuende Wärme, wenn sie diese beim Tanz begegnen.

Hinweis: Ich werde an dem Tanz aktiv teilnehmen, damit die Kinder sich nicht beobachtet fühlen und durch mich sehen können, wie es funktioniert. Der Tanz wird ohne

Tanzschritte durchgeführt, so dass die Kinder Raum für eigenen Bewegungsideen haben. So kann einer Bewertung von „*Richtig und Falsch*“ entgangen werden. Durch den Tanz, wird das Prinzip Wärme sehr gut verdeutlicht (vgl. Seyffert 2012, S. 83).

### **3) Wahrnehmungsübung: Sonnenmassage**

#### Zur Durchführung:

Die Sonnenmassage führen wir draußen, im Tipi oder der Blockhütte durch. Es finden sich immer 2 Kinder zusammen. Ein Kind legt sich mit dem Bauch auf die Matte, das andere setzt sich daneben, damit es mit den Händen den Rücken des anderen Kindes berühren kann. Sollten Berührungängste aufkommen, kann die Übung auch im Stehen durchgeführt werden. So ist weniger Nähe vorhanden. Die Kinder, die zuerst massieren, machen die Bewegungen der von Fridolin gesprochenen Übungsanweisungen nach. Sie werden darauf hingewiesen, dass die Massage „*sanft*“ durchzuführen ist und wir dabei nicht reden. Fridolin zeigt die Bewegungen ebenfalls an. Am Ende erfolgt ein Wechsel, damit alle Kinder die Massage bekommen können. Bei ungerader Zahl, werde ich ein Kind massieren. Wenn alle Kinder bereit sind, fängt Fridolin mit den Anweisungen an:

Kennst du diese Tage, an denen der Himmel so richtig strahlend blau ist und hoch oben am Himmel die Sonne steht? Stell dir vor, dass genau jetzt so ein Tag ist. Spüre doch mal, wie die Sonnenstrahlen über deinen Rücken streichen (*mit den flachen, offenen Händen wird über den gesamten Rücken des liegenden oder stehenden Kindes gestrichen*).

Die Sonnenstrahlen wollen ein bisschen mit dir spielen und tippen dir auf die Schultern (*mit den Fingerspitzen wird auf die Schultern getrommelt und diese so massiert*).

Das fühlt sich so gut an. Die Sonnenstrahlen fangen an, über deinen ganzen Rücken zu tanzen (*die Hände fahren über den Rücken, machen Kreise usw.*).

Auch ein so schöner Tag geht mal zu Ende. Du siehst, wie die Sonne langsam untergeht (*mit den flachen Händen wird von der Schulter von rechts nach links im Zickzack langsam den Rücken herunter gestrichen*).

Die Sonne ist nun untergegangen und liegt in ihrem Wolkenbett. Eine dicke weiße Schäfchenwolke deckt sie zu und hält die Sonne ganz warm und geborgen. Auch du spürst die wohltuende Wärme und genießt sie in vollen Zügen (*die Handinnenflächen werden wie beim Tanz kurz und schnell aneinander gerieben, so dass sie schön warm sind. Anschließend werden sie auf den Rücken gelegt und ruhen dort einen Moment*) (vgl. Seyffert 2012, S. 84 f.).

Die Kinder können abschließend noch berichten, wie es ihnen ergangen ist und sie sich jetzt fühlen.



#### 4) Entspannungseinheit: Traumreise: Ein Spaziergang auf dem Sonnenstrahl

Von der Massage gehen wir direkt über in die Traumreise über. Fridolin erinnert noch mal an die „Luftballon-Atmung“ und beginnt mit der Traumreise, in denen die Formeln der Schwere und Wärme des AT eingestreut werden.

Du hast dich bequem hingelegt. Du atmest wie ein kleines Kätzchen ganz ruhig ein und aus. Du merkst, dass du schon langsam ruhiger bist. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen. Du atmest ruhig und gleichmäßig und bist zur Ruhe gekommen. (vgl. Krowatschek/Hengst 2018, S. 78).

Nun stell dir einmal vor, dass wir wieder auf der Zauberwiese sind. Dort treffen wir auch meinen Zwergenfreund Maxe. \*\*\*\* Auch die Schmetterlinge sind wieder da. Gemeinsam tobt ihr auf der Wiese herum. Nach einer Weile schlägt Maxe vor, einen Spaziergang zu machen. „Wie wäre es, wenn wir heute mal einen Spaziergang zur Sonne machen?“ fragt er in die Runde. Ein Spaziergang zur Sonne denkst du? Warum eigentlich nicht? Die Sonne hast du noch nie besucht.

„Los, kommt!“, ruft Maxe und wir machen uns auf den Weg. Es geht über die Zauberwiese ein bisschen bergauf. Dabei betrachtest du wieder die wunderschönen Blumen, die so gut duften. Du atmest tief ein und aus. Dabei wirst du **mit einem Mal ganz ruhig und entspannt.** \*\*\*\* Der Duft wirkt beruhigend auf dich. \*\*\*\* Auch auf der Wiese ist wieder alles ganz **ruhig und still.** \*\*\*\* Ganz **ruhig und still.** Du merkst, wie es auch **in dir ganz ruhig und still ist.** \*\*\*\*

Nachdem wir die Zauberwiese ganz hoch gelaufen sind, machen wir eine kleine Pause und legen uns in das saftig grüne Gras \*\*\*\* **Du spürst, wie deine Arme und Beine ganz schwer** vom langen Spaziergang sind. Schließlich hast du viel getobt, dann sind wir auf der Zauberwiese den Berg hinauf gelaufen. \*\*\*\* **Fühl mal, wie schwer deine Arme und Beine nun sind. \*\*\*\* Beide Arme und Beine sind schwer. \*\*\*\* Ganz schwer sind deine Arme und Beine. \*\*\*\* Du kannst die Schwere ganz deutlich in dir spüren.**

Du schaust zur Sonne. Maxe winkt mit seiner kleinen Hand. Und tatsächlich. Du siehst, wie die Sonne einen wunderschönen Sonnenstrahl auf die Zauberwiese hinunter losschickt! Der Sonnenstrahl wird länger und länger, bis er auf der Wiese angekommen ist.

Maxe setzt einen Fuß nach dem anderen auf den Sonnenstrahl. Der Sonnenstrahl ist so breit, dass man gut auf ihm entlang spazieren kann. Jetzt bist du dran. Vorsichtig setzt du einen Fuß nach dem anderen auf den Strahl. Du merkst, dass du ganz gemütlich auf ihm gehen kannst. Der Sonnenstrahl leuchtet hell und klar. \*\*\*\* **Du spürst auch seine wohltuende Wärme.** \*\*\*\* Der Sonnenstrahl ist ganz warm. \*\*\*\* Diese Wärme wärmt auch dich. \*\*\*\* **Du spürst die Wärme in deinen Armen und Beinen. \*\*\*\* Beide Arme und Beine sind warm. \*\*\*\* Ganz warm ist es in beiden Armen und Beinen. \*\*\*\* Die Wärme fließt deine Arme hinunter bis in deine Hände. \*\*\*\* Die Wärme fließt auch durch deine Beine bis in deine Füße hinein.** \*\*\*\*

Du gehst den Sonnenstrahl weiter und weiter hinauf. Die Wärme schenkt dir Kraft. Und dann hast du es geschafft. Du bist oben angekommen und vor dir steht eine gute, liebe Frau. \*\*\*\* Ihr Haar leuchtet ganz golden. \*\*\*\* Sie trägt ein langes weißes Kleid. \*\*\*\* Mit freundlicher Stimme sagt sie: „Willkommen auf der Sonne liebes Menschenkind. Ich bin Frau Sonne. Willkommen kleine Zwerge und ihr Schmetterlinge. Ihr könnt nach dem langen Weg sicher eine Erfrischung gebrauchen. Kommt mal mit mir!“ \*\*\*\*

Du folgst Frau Sonne mit mir, Maxe und den Schmetterlingen. Frau Sonne führt uns an einen kleinen runden Tisch, der wie eine Sonne aussieht. \*\*\*\* Wir nehmen

Platz und Frau Sonne schüttet eine klare Flüssigkeit in ein goldene Becher. \*\*\*\* Als du trinkst, spürst du, **wie du zur Ruhe kommst.** \*\*\*\* **Du fühlst noch immer die Wärme in deinem Körper.** \*\*\*\* **Es ist ruhig und still um dich.** \*\*\*\* Du bist jetzt **ganz ruhig und entspannt.** \*\*\*\* Du schaust dir von hier die Welt von oben an. \*\*\*\*

Langsam wird es wieder Zeit, nach Hause zu gehen. Die Zeit hier oben ist ganz schön schnell vergangen. \*\*\*\* Frau Sonne begleitet uns wieder zu dem Sonnenstrahl. Sie verabschiedet sich bei dir: „Leb wohl kleines Menschenkind. Wenn du möchtest, kannst du mich gerne wieder besuchen. Du weißt ja jetzt, wo ich wohne und wie du zu mir findest.“ \*\*\*\* Sie umarmt dich und du machst dich mit mir, Maxe und den Schmetterlingen auf den Rückweg. Wir setzen uns auf den Sonnenstrahl und rutschen ihn hinunter auf die Zauberwiese. \*\*\*\*

Unten angekommen verabschiedest du dich von Maxe und den Schmetterlingen (vgl. Seyffert 2012, S. 93 ff.).

Es wird für uns nun Zeit wieder in das Hier und Jetzt zu kommen.

*„Ich werde jetzt gleich von Drei bis Eins zählen. Bei „Drei“ ballst du die Hände zur Faust. Bei „Zwei“ streckst du die Arme nach oben und atmest tief ein und aus, und bei „Eins“ öffnest du bitte die Augen und bist zurückgekehrt ins Hier und Jetzt. Ich beginne jetzt mit der Rücknahme.*

*Drei - du ballst jetzt bitte die Hände zur Faust.*

*Zwei - du streckst die Arme nach oben und atmest tief ein und aus.*

*Eins- du öffnest jetzt bitte die Augen und bist zurückgekehrt in das Hier und Jetzt.“ (Krowatschek/Hengst 2018, S. 79).*

An die Traumreise schließt sich wieder ein kurzer Austausch. Es müssen nur die Kinder etwas sagen, die möchten. Anregende Fragen könnten wieder lauten:

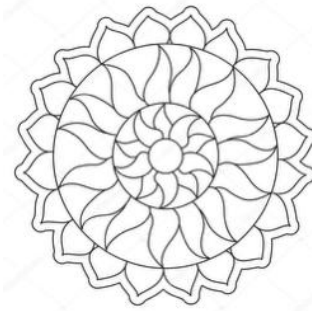
- Wie geht es euch?
- Sind eure Arme und Beine ganz schwer und/oder warm geworden?
- Fühlen sie sich jetzt auch noch schwer und/oder warm an?
- Habt ihr euren ruhige Atmung gespürt? Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Wer möchte Frau Sonne beschreiben? (vgl. Salbert 2017, S. 98).

## **5) Kreativangebot: Sonnen-Glücks-Stein bemalen**

Zur Durchführung:

Die Kinder suchen sich auf dem Gelände einen flachen Stein, der gut in ihre Hand passt und sich angenehm anfühlt. Anschließend malen die Kinder auf eine Seite eine Sonne. Wenn sie möchten, können sie die Rückseite nach ihren Wünschen gestalten. Wenn der Stein trocken ist, wird er mit Glanzlack besprüht.

Es soll hier zunächst besprochen werden, dass der Stein den Kindern als „*Handschmeichler*“<sup>20</sup> dienen kann. Es werden Ideen der Kinder aufgegriffen, was die Bedeutung und Wirkung eines Handschmeichlers sein kann. Aus meiner Erfahrung wissen viele Kinder um diese Bedeutung. Gegebenenfalls wird Fridolin wieder ergänzen. Der Stein soll ihnen positive Kraft geben und auch bei der Entspannung im Alltag unterstützen.



**Abb. 12:** Sonnen-Mandala

(Quelle: <https://de.depositphotos.-com/113330204/stock-illustration-coloring-simple-sun-mandala.html>)

Mit dem Symbol der Sonne kann darüber hinaus auch Bezug zur „*Wärme-Übung*“ in der Traumreise genommen werden. Da unterschiedliche Steine eine unterschiedliche Schwere haben, kann auch darüber wieder ein Bezug zur „*Schwere-Übung*“ in der Traumreise hergestellt werden.

## 6) Abschluss

### Hausaufgabe und Reflexion der Stunde

Zur Vertiefung der Inhalte und Inne-Halten im Alltag, bekommen die Kinder ein Sonnen-Mandala (vgl. Abbildung 12) mit nach Hause. Die Kinder können berichten, was sie unter einem Mandala verstehen. Ihre Ideen werden wieder aufgegriffen und ggf. ergänzt. Wichtig ist mir hier der Hinweis, dass „Mandala“ ein altindisches Wort ist, dass „Kreis“ bedeutet. So können wir nochmal die Stunde Revue passieren lassen und „rund“ abschließen.

### Abschluss: Das kleine Tschüß

Zum Abschluss führen wir wieder „Das kleine Tschüß“ durch.

---

<sup>20</sup> Als „Handschmeichler“ verstehe ich Folgendes:

„Als Handschmeichler bezeichnet man einen Gegenstand, der von seiner Größe her bequem in die Hand passt und durch die Glätte seiner Oberfläche sowie abgerundete Kanten bei Berührung ein angenehmes Gefühl hervorruft. Ein Handschmeichler kann, ähnlich wie Qigongkugeln, zur Entspannung benutzt werden. Als Handschmeichler eignet sich jeder Gegenstand, den man aufgrund seiner Gestalt und Oberflächenstruktur gerne berührt. Ein Handschmeichler kann daher sowohl ein natürlicher Gegenstand wie z. B. die Frucht einer Kastanie als auch ein künstlich gefertigter wie beispielsweise ein Trommelstein sein. Oft handelt es sich um einen Gegenstand aus Holz, aber auch Objekte aus Kristall, Mineralien, Stein, Speckstein oder Metall werden zu Handschmeichlern verarbeitet oder eignen sich dazu schon in ihrer natürlichen Form.“ (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Handschmeichler>, zuletzt abgerufen am 11.09.2019).

### 4.3. Die dritte Kursstunde: „Eine Jahreszeiten-Körperreise (hier: Frühling)“

Für die Darstellung dieser „Jahreszeiten-Körperreise“ habe ich mich für die Jahreszeit „Frühling“ entschieden. Dies wird dann bei realer Durchführung der jeweiligen Jahreszeit angepasst.

Nr.	Phase	Methoden	Zeit (Min.)	Material
1	Ankommen	Begrüßung, Vorstellung des Thema des Tages (Jahreszeit) und „Gestaltung der Mitte“	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerzenglas und Streichholz</li> <li>- Matten und Decken in der Anzahl der Kinder</li> <li>- Handpuppe Fridolin</li> <li>- Kleine Kisten für persönliches Material der Kinder in Anzahl der Kinder</li> </ul>
		Austausch- und Gefühlsrunde	4 Min.	/
2	Bewegung	Singspiel: Komm doch lieber Frühling	3 Min.	- Lautsprecher
3	Wahrnehmungsübung	Knochen, Muskeln, Gelenke	10 Min.	- Schaubild „Knochen, Muskeln, Gelenke“
4	Entspannungseinheit	Progressive Muskelentspannung: Einführung und Körperreise „Frühlingsreise“	20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matten und Decken in Anzahl der Kinder</li> <li>- pro Kind einen Knautschball</li> </ul>
		Austausch zur Progressiven Muskelentspannung	5 Min.	/
5	Kreativangebot	Körperschaubild mit Naturmaterialien	25 Min.	- Papierbögen in Anzahl und Größe der Kinder
6	Abschluss	Hausaufgabe: Knautschabll, PME und Körperumriss	5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luftballon und Anleitung für Knautschball</li> <li>- Körperumriss</li> <li>- Anleitung Hausaufgabe, PME für Eltern und Kinder</li> </ul>
		Stundenreflexion „Blitzlicht“	5 Min.	/
		Das kleine Tschuß	3 Min.	/

#### 1) Ankommen

Die Kinder kommen zunächst wieder auf dem Gelände an, verstauen ihre Sachen in den Kisten und wenn alle da sind, gehen wir gemeinsam ins Tipi und nehmen auf einer Matte um die „Mitte“ Platz. Nach einer kurzen Begrüßung verweist Fridolin wieder kurz auf die Regeln, aufgehängt werden. Fridolin gibt das Stundenthema „Eine Jahreszei-

ten-Körperreise“ (hier Frühling) bekannt. Wie zu Beginn jeder Stunde erläutert er kurz den Ablauf und nennt dann den Auftrag zur Gestaltung der Mitte. Die Kinder sollen heute ein Naturmaterial/ein Naturgegenstand für sich suchen, der die passende Jahreszeit (hier Frühling) für ihn/sie symbolisiert. Danach folgt ein kleiner Austausch.

## **2) Bewegung: Singspiel: Komm doch lieber Frühling**

Draußen auf der Wiese führen wir das Singspiel durch (alternativ bei Regen im Tipi oder der Blockhütte). Immer zwei Kinder stehen sich gegenüber. Gemeinsam singen wir das Lied und machen die Bewegungen. Wir führen das ganze 2x durch, damit die Kinder beim zweiten Mal schon geübter mitmachen können. Das Lied und die Melodie stammen von folgender Internetquelle: <https://www.kindersuppe.de/member/komm-doch-lieber-fruehling-singspiel-und-bastelarbeit> (zuletzt abgerufen am 04.09.2019).

Singt ein Vogel, *(Mit einer Hand einen Schnabel formen)*

singt ein Vogel,

singt im Märzenwald;

kommt der helle,

der helle Frühling,

kommt der Frühling bald.

Komm doch, lieber Frühling, *(Die Kinder halten sich an den Händen und tanzen im Kreis)*

lieber Frühling, komm doch bald herbei,

jag den Winter,

jag den Winter fort und mach das Leben frei!

Blüht ein Blümlein, *(Blumen darstellen und sich sacht im Wind bewegen)*

blüht ein Blümlein,

blüht im Märzenwald;

kommt der helle,

der helle Frühling,

kommt der Frühling bald.

Komm doch, lieber Frühling, *(Die Kinder halten sich an den Händen und tanzen im Kreis)*

lieber Frühling, komm doch bald herbei,

jag den Winter,

jag den Winter fort und mach das Leben frei!

Scheint die Sonne, *(Die Kinder stellen sich Rücken zu Rücken und strecken Ihre Armen aus)*

scheint die Sonne,

scheint im Märzenwald;

kommt der helle,

der helle Frühling,

kommt der Frühling bald.

Komm doch, lieber Frühling, *(Die Kinder halten sich an den Händen und tanzen im Kreis)*

lieber Frühling, komm doch bald herbei,

jag den Winter, jag den Winter fort und mach das Leben frei!

### 3) Wahrnehmungsübung: Knochen, Muskeln und Gelenke

Heute wird mit der Wahrnehmungsübung die Entspannungseinheit eingeleitet. Daher wird hier bereits mit den Kindern durch Fragen erarbeitet, was PME ist. Mit der folgenden Übung sollen die Kinder auf die erste PME vorbereitet werden und für den Muskel- und Stellungssinn sensibilisiert werden.

Bei gutem Wetter gehen wir mit unseren Matten auf die große Wiese und bilden einen Kreis. Bei schlechtem Wetter machen wir dies im Tipi oder in der Blockhütte. Stück für Stück tasten die Kinder nun ihren Körper ab und werden dabei harte und weiche Stellen finden. Fridolin erklärt, dass die weichen Teile Muskeln sind und die harten Teile Knochen und Gelenke. Zusammen schauen wir uns das Schaubild (Abbildung 13) an und Fridolin gibt ein paar Hinweise:

- **Knochen** sind hart. Sie halten den Körper aufrecht (Wirbelsäule). Becken, Arm- und Bein Knochen tragen und stützen ihn. Schädel und Brustkorb schützen den Körper.
- **Muskeln** sind weich. Sie ziehen sich zusammen, wenn sie sich anspannen, lösen sich, wenn sie sich entspannen. Sie können sich auch dehnen und sich dann wieder entspannen.
- Die Knochen werden von den umliegenden Muskeln durch Zusammenziehen bewegt. Das funktioniert, weil die starren Knochen durch bewegliche **Gelenke** miteinander verbunden sind.

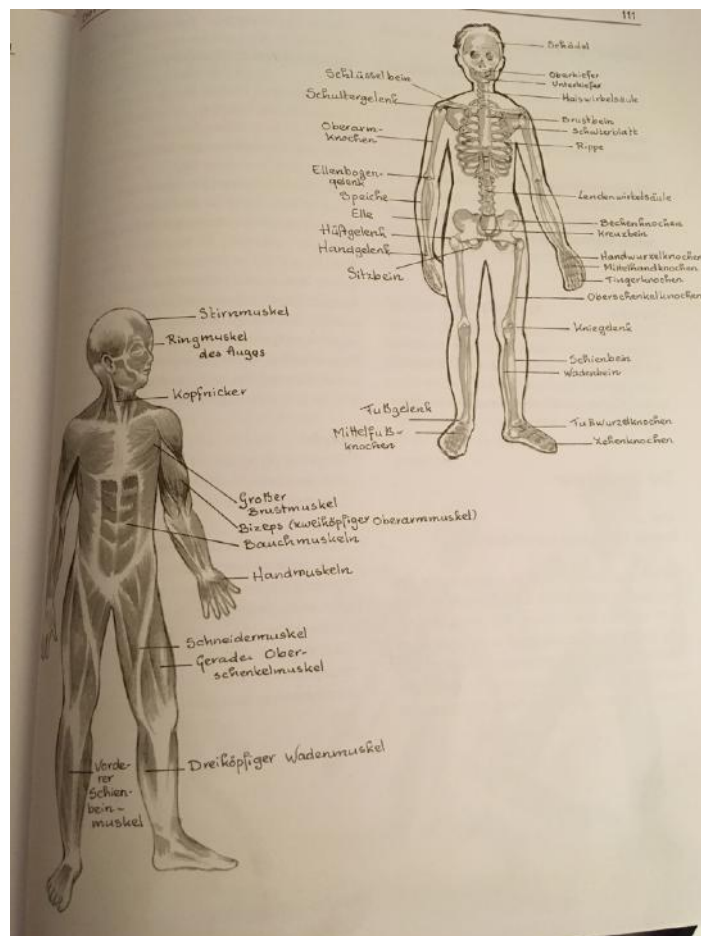


Abb. 13: Schema Knochen, Muskeln und Gelenke

#### 4) Entspannungseinheit: Wir lernen die PME kennen

Damit die Kinder vor der PME-Übung erlernen könne, wie man Muskeln anspannt und entspannt, üben wir dies zunächst mit dem „Knautschball gegen Wut“. Neben dem Erlernen der Muskelan- und -entspannung bekommen die Kinder damit auch ein Werkzeug an die Hand, mit dem sie eigenständig arbeiten können.

Zur Durchführung der Vorbereitungsübung „Knautschball gegen Wut“:

Die Anleitung für den Knautschball übernimmt Fridolin. Die Übung stammt von Reeker-Lange et.al. (2010, S. 168 f.):

*Hast du auch manchmal schlechte Laune und weißt vor lauter Wut nicht wohin? Und hast dann keine Ahnung, wie du den tobenden Teufel und die schäumende Wut in deinem Bauch wieder loswerden kannst? Dann habe ich etwas für dich, was dir vielleicht helfen kann.*

*Jeder bekommt von mir einen Knautschball. An dem darf jeder mal so richtig seinen Frust und alle Wut auslassen. Dazu nimmt jeder den Ball in die rechte Hand und macht eine Faust. Eine ganz feste Faust, die den Knautschball drückt. Noch fester zusammen. Und noch etwas fester. \*\*\*\* Halte die Spannung. \*\*\*\* Noch einen Moment. \*\*\*\* Und stell dir dabei vor, dass du dadurch all deine Wut rauslässt. \*\*\*\**

*Nun öffnest du die Hand wieder. \*\*\*\* Wenn du magst, kannst du deine Augen einen Moment schließen und auf diese Weise in deine Hand hineinspüren. \*\*\*\* Die Hand ist entspannt, weich und warm. \*\*\*\* Genieße die Entspannung. \*\*\*\**

*Jetzt stell dir wieder vor, du bist immer noch ein wenig wütend. Und weil kein anderer da ist, an dem du deine Wut auslassen kannst, drückst du den Knautschball ganz doll und fest. \*\*\*\* Noch fester. \*\*\*\* Lass den Ball deine Wut spüren und drücke, so fest, wie du nur kannst. \*\*\*\* Fester. \*\*\*\* Halte die Spannung. \*\*\*\**

*Und jetzt lass wieder locker. \*\*\*\* Das war ganz schön anstrengend. \*\*\*\* Aber es tat auch gut, oder? Genieße die Entspannung und sammle dabei neue Kraft. \*\*\*\**

*Jetzt darfst du das Gleiche auch noch mit der linken Hand machen. Nimm den Knautschball in die linke Hand. Stell dir vor, du bist immer noch wütend, schrecklich wütend, und du willst all deine Wut an dem kleinen Ball in deiner Hand auslassen. Dabei drückst du den Knautschball so fest, dass im Hören und Sehen vergeht. \*\*\*\* Drücke so fest du nur kannst. \*\*\*\* Noch fester, du bist ja richtig wütend. \*\*\*\* Halte die Anspannung und nimm den Knautschball in den „Schwitzkasten“. \*\*\*\* Ja, super. \*\*\*\**

*Nun öffne die Faust wieder. \*\*\*\* Alle Anspannung entweicht, und du merkst, wie auch die Wut in dir so allmählich verraucht ist. \*\*\*\* Du genießt die Ruhe und spürst die wohltuende Wärme und Lockerheit in deinen Händen und auch deinem Arm. \*\*\*\* (vgl. Reeker-Lange et.al. 2010, S. 168 f.).*

Abschließend werden die Kinder gefragt, wie sich die Muskeln beim Anspannen und Entspannen angefühlt haben, wie sie sich jetzt anfühlen und ob sie noch etwas anderes gespürt haben (z.B. Wärme). Mit den Kindern werden die drei Phasen einer PME-Übung durch Rückgriff auf die Erfahrungen der letzten Übung kurz besprochen: 1. Spüren, 2. Anspannen, 3. Entspannen und Fühlen (vgl. Salbert 2017, S. 115). Wenn die Kinder keine Fragen mehr haben und alles geklärt ist, legen sie sich mit dem Rücken auf ihre Matten und decken sich ggf. zu. Fridolin stimmt die Kinder auf die „Frühlingsreise“ ein und beginnt dann mit der Jahreszeiten-PME. Ich habe hier wie bereits erläutert, das Beispiel des Frühlings gewählt. Am Ende erfolgt die Rücknahme genau so, wie bei der Traumreise. Dieses Vorgehen kennen die Kinder nun schon und es soll ihnen Sicherheit und Vertrautheit geben.

„Du hast dich bequem hingelegt. Du atmest wie ein kleines Kätzchen ganz ruhig ein und aus. Du merkst, dass du schon langsam ruhiger bist. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen. Du atmest ruhig und gleichmäßig und bist zur Ruhe gekommen. (vgl. Krowatschek/Hengst 2018, S. 78).

„Spüre noch einen Moment in dich hinein, ob du dich rundherum wohlfühlst und dich nichts mehr stört. \*\*\*\*

Wenn du deine Augen schließt, stell dir vor, dass in Kürze der Frühling beginnt. Vor kurzem hast du noch draußen auf der Straße fleißig den Schnee geschippt. Das war richtig anstrengend! Um das Gefühl, das dabei in deinen Händen und Armen entstanden ist, noch einmal zu erfahren, spannst du nun zuerst einmal die Muskeln deiner rechten Hand und deines rechten Armes ganz kräftig an. \*\*\*\* Ganz fest. Ja so ist es gut. \*\*\*\* Du hältst die Anspannung noch einen Moment. \*\*\*\*

Nun löst du die Anspannung deiner rechten Hand und deines rechten Armes wieder. Spüre, wie locker und entspannt sich dein rechter Arm nun anfühlt. Das tut vielleicht gut. Du spürst dabei die wohltuende Entspannung in deinem rechten Arm. \*\*\*\*

Aber natürlich hat auch dein linker Arm mitgeholfen, den Schnee zu schippen. Und du möchtest das dabei entstandene Gefühl auch in deinem linken Arm noch einmal empfinden. So spannst du die Muskeln deiner linken Hand und deines linken Armes ganz kräftig an. \*\*\*\* Ganz fest fühlt sich der linke Arm an, und du hältst die Spannung, so gut du kannst. \*\*\*\*

Nun löse die Anspannung und spüre, wie locker und entspannt sich dein linker Arm nun anfühlt. \*\*\*\* Spüre einmal, wie weich und gelöst er ist. \*\*\*\*

Doch der Schnee ist in den letzten Tagen geschmolzen. Du öffnest das Fenster, um etwas frische Luft ins Zimmer zu lassen, und ziehst automatisch die Stirn in Falten und die Nase ganz kraus, um dich vor der kühlen Luft zu schützen. Du spannst alle Muskeln deines Gesichtes an, und einen Moment bleibst du ganz regungslos mit dem angespannten Gesicht da stehen. \*\*\*\*

Bis du spürst, dass ein warmer Wind ins Zimmer weht und die Strahlen der Sonne dein Gesicht streicheln. Hm, das tut gut, und du merkst, wie die Anspannung im Nu aus deinem Gesicht weicht und sich wieder alles lockert. \*\*\*\* Ganz weich und gelöst fühlt sich dein Gesicht nun an. \*\*\*\*

So schönes Wetter, denkst du bei dir, es scheint Frühling zu werden. Schnell flitzt du nach draußen und ziehst dir dabei eine Jacke über. Dabei hebst du bei-



de Schultern hoch bis zu den Ohren. Noch ein Stück höher, damit die Arme in die Jackenärmel passen. Und dabei werden die Schultern fest. Die Anspannung in deinen Schultern kannst du ganz deutlich spüren. Halte die Spannung noch einen Augenblick und ziehe die Schultern noch ein kleines Stück mehr in Richtung Ohr. Ja, genau so - wunderbar!

Geschafft, die Arme sind drin, und die Anspannung in deinen Schultern löst sich sofort. Ganz weich fühlen sich die Schultern nun an. Ganz locker und völlig entspannt. \*\*\*\*

Fröhlich pfeifend hüpfst du die Treppenstufen im Hausflur hinab. Unten angekommen, öffnest du die Tür und trittst nach draußen. Oh, wie schön, der Himmel ist strahlend blau und keine einzige Wolke zu sehen. Die Sonne scheint hell und richtig warm. Ein paar Sonnenstrahlen kitzeln deine Nase. Du freust dich und atmest ganz tief ein und drückst deine Schultern dabei fest, ganz fest nach hinten, um ganz viel von der frischen Frühlingsluft in dir aufzunehmen. \*\*\*\* Halte die Schultern einen Moment nach hinten, damit du noch mehr von der Frühlingsluft einatmen kannst. \*\*\*\* Wie gut das tut, einfach wunderbar: „Hurra, der Frühling ist da!“

Nun löst du die Anspannung in deinen Schultern wieder und spürst, wie weich und locker deine Schultern sind. \*\*\*\* Ganz weich und entspannt sind sie nun. \*\*\*\* Die Frühlingsluft lässt dich tief, ganz entspannen. Das ist ein richtig tolles Gefühl!

Vergnügt schlenderst du ein Stück die Straße entlang, bis zum nahe gelegenen Park. Auch hier scheint der Frühling bereits eingezogen zu sein. An den Büschen und Bäumen sprießen die ersten Knospen in ganz hellem, zarten Grün. Und auf der Wiese stecken schon einige Krokusse und Osterglocken ihre bunten Köpfchen aus der Erde. Noch vor Kurzem war es viel zu kalt und der Boden hart gefroren. Brr, bei dem Gedanken daran spannt sich sogleich dein ganzer Bauch fest an. Du stellst dir vor, dein Bauch wäre wie im Winterschlaf und du kannst die Anspannung ganz deutlich in ihm spüren. Du fühlst, dass deine Bauchmuskeln ganz angespannt sind. \*\*\*\*

Aber da spürst du die warmen Sonnenstrahlen auf deinem Bauch. Die Wärme entspannt deine Bauchmuskeln, und du spürst, wie die Anspannung in deinem Bauch verschwindet und sich der Bauch mehr und mehr entspannt. Angenehm weich ist er nun. Wie der Boden hier im Park, sodass die Erde locker ist und die Blumen wachsen können. Einfach toll!

Aus einiger Entfernung hörst du das leise, ganz zarte Zwitschern der Vögel. Alles scheint wieder zum Leben zu erwachen. Selbst drüben an dem kleinen Teich, mitten im Park, schwimmen einige Enten und scheinen den Frühling willkommen zu heißen.

Du tankst noch einen Moment Sonne und genießt die wohltuende Stille hier im Park. Dann machst du dich gut erholt und frohen Mutes auf den Heimweg.

Vor eurem Haus steht eine Bank, auf die du dich erschöpft fallen lässt. Das tut gut! Aber du spürst, dass deine Beine von dem langen Laufen ganz verspannt sind. Aber du weißt, dass du etwas dagegen tun kannst. Du streckst dein rechtes Bein aus und spannst die Muskeln des gesamten rechten Beines ganz kräftig an. Ja, so ist es gut. \*\*\*\* Du spürst die Anspannung in deinem ganzen rechten Bein. \*\*\*\*

Nun löst du die Anspannung in deinem rechten Bein wieder und spürst, wie gespannt und locker sich dein rechtes Bein nun anfühlt. Das ist richtig gut! Du gehst diesem Gefühl noch einen Moment nach und genießt es. \*\*\*\*

Du möchtest, dass sich auch dein linkes Bein so gut anfühlt, wie dein rechtes Bein. Also spannst du nun auch die gesamten Muskeln deines linken Beines ganz fest an. Du hältst die Anspannung einen Moment. \*\*\*\*

Dann löst du die Anspannung in deinem linken Bein wieder! Du fühlst die Veränderung in deinem linken Bein und spürst, wie weich und gelöst es nun ist \*\*\*\* Geh diesem Gefühl noch einen Moment nach. \*\*\*\*

Ach, ist das herrlich! Es geht dir so gut! \*\*\*\* Du bist zu Hause und freust dich, dass es endlich Frühling ist. Du spürst deinen Atem, den du in deinen entspannten Körper schickst, und spürst, wie er sich in deinem ganzen Körper ausbreitet. Bis in deine Finger- und Fußspitzen kannst du deinen Atem fließen lassen. \*\*\*\* Das ist ein herrliches Gefühl. \*\*\*\*

Es ist endlich Frühling!“ (Reeker-Lange, S. 119 ff.).

Es wird nun aber Zeit wieder in das Hier und Jetzt zu kommen.

*„Ich werde jetzt gleich von Drei bis Eins zählen. Bei „Drei“ ballst du die Hände zur Faust. Bei „Zwei“ streckst du die Arme nach oben und atmest tief ein und aus, und bei „Eins“ öffnest du bitte die Augen und bist zurückgekehrt ins Hier und Jetzt. Ich beginne jetzt mit der Rücknahme.*

*Drei - du ballst jetzt bitte die Hände zur Faust.*

*Zwei - du streckst die Arme nach oben und atmest tief ein und aus.*

*Eins- du öffnest jetzt bitte die Augen und bist zurückgekehrt in das Hier und Jetzt.“ (Krowatschek/Hengst 2018, S. 79).*

Im Anschluss können die Kinder berichten, wie sie sich während der Übung gefühlt haben und wie sie sich jetzt fühlen und ob es Schwierigkeiten gab. Durch unterschiedliche Fragen möchte ich herausfinden, ob die Kinder den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung gespürt haben.

## **5) Kreativangebot: Körperschaubild mit Naturmaterialien**

Die Kinder finden sich in Pärchen zusammen. Sie erhalten jeweils 2 große Papierbögen. Ein Kind legt sich jeweils auf den Papierbogen, das andere zeichnet den Körperumriss nach. Die Kinder gestalten dann ihren Körperumriss mit Naturmaterialien so, wie er sich nach der PME angefühlt hat<sup>21</sup>. Abschließend findet eine „Vernissage“ statt bei der auch jeder Körperumriss fotografiert wird, damit er den Kindern später ausgedruckt zur Verfügung gestellt werden kann. Jedes Kind kann etwas zu seinen Körpergefühlen und der Auswahl der Naturmaterialien und Darstellung sagen.

## **6) Abschluss**

### Hausaufgabe:

Die Kinder bekommen eine Anleitung und das Material zum Bau eines Knautschballs mit (Luftballon und Sand). Ebenso bekommen sie ein Arbeitsblatt mit einem Körper-

---

<sup>21</sup> Alternativ kann der Körperumriss auch ohne Papier auf einer Wiese o.ä. mit Stöcken nachgelegt werden.

umriss und die Anleitung zur „Knautschball-Durchführung“ sowie die PME-Übung mit. Sie sollen diese bis zur nächsten Stunde nochmals mit den Eltern durchführen und den Körperumriss mit Bunt- oder Wachsmalstiften so gestalten, wie sich ihr Körper nach den Übungen angefühlt hat. Die Übung Knautschball können sie natürlich immer auch alleine durchführen, wenn ihnen danach ist. Die PME sollte zunächst noch angeleitet werden.

#### Reflexion der Kursstunde: Blitzlicht:

Die Kinder haben vor dem Abschlussritual noch die Möglichkeit zu berichten, wie ihnen die Kursstunde heute gefallen hat (Blitzlicht).

#### Abschluss: Das kleine Tschüß:

Zum Abschluss führen wir, wie nach jeder Stunde, wieder „Das kleine Tschüß“ durch.

#### 4.4. Die vierte Kursstunde: „Reise zu den Bäumen im Zwergenland“

Nr.	Phase	Methoden	Zeit (Min.)	Material
1	Ankommen	Begrüßung, Vorstellung des Thema des Tages (Der Baum) und „Gestaltung der Mitte“	15 Min.	- Kerzenglas und Streichholz - Matten und Decken in der Anzahl der Kinder - Handpuppe Fridolin - Kleine Kisten für persönliches Material der Kinder in Anzahl der Kinder
		Austausch- und Gefühlsrunde	5 Min.	/
2	Bewegung	Triff den Baum!	5 Min.	- pro Kind ein Softball - Stoppuhr
3	Wahrnehmungs- übung	Baummediation	15 Min.	- Klangschale
4	Entspannungs- einheit	Progressive Muskelentspannung: Ein Tag im Baumhaus	15 Min.	- Matten und Decken in Anzahl der Kinder
		Austausch zur Progressiven. Muskelentspannung	5 Min.	/
5	Kreativangebot	„Ich als Baum“	20 Min.	- Papier - Wachsmalstifte
6	Abschluss	Hausaufgabe und Stundenreflexion	5 Min.	/
		Das kleine Tschüß	5 Min.	/

##### 1) Ankommen

Die Kinder kommen zunächst wieder auf dem Gelände an, verstauen ihre Sachen in den Kisten und wenn alle da sind, gehen wir gemeinsam ins Tipi und nehmen auf einer Matte um die „Mitte“ Platz. Wieder erfolgt nach einer kurzen Begrüßung der Verweis auf die Regeln, die an der Flipchart aufgehängt sind. Fridolin gibt das Stundenthema „Wir reisen zu den Bäumen im Zwergenland“ bekannt. Wie zu Beginn jeder Stunde erläutert er kurz den Ablauf, bespricht die Hausaufgabe und nennt dann den Auftrag zur Gestaltung der Mitte. Die Kinder sollen heute etwas sammeln, dass von einem Baum stammt und ihr Gefühl von heute wieder spiegelt. Danach folgt wieder ein kleiner Austausch. Anhand der gesammelten Gegenstände und Nennung der Gefühle wird Fridolin verschiedene Themen des Baumes (je nach Materialien und Gefühlen z.B. Verwurzelung, unterschiedliche Härten, Veränderung während der Jahreszeiten etc.) durchführen. Ebenso wird er eine Verbindung zur letzten Stunde, in der es um

eine Jahreszeit ging, vornehmen. Dieses Vorgehen soll die Kinder auf die folgenden Übungen einstimmen, sie für das Thema des Baumes vorbereiten und für umwelt- und naturrelevante Themen sensibilisieren.

## **2) Bewegung: *Triff den Baum!***

Zur Durchführung:

Wir versammeln uns um einen großen Baum herum. Jedes Kind erhält einen Softball. Im Uhrzeigersinn laufen die Kinder um den Baum herum, bis Fridolin „Stopp!“ ruft. Alle Kinder bleiben daraufhin stehen, um mit ihren Softbällen auf den Baum zu zielen. Die Kinder, die den Baum treffen, knien sich zunächst auf den Boden. In der nächsten Runde gehen sie einen großen Schritt zurück. So wird der Abstand zum Baum vergrößert. Dies erhöht den Schwierigkeitsgrad (vgl. Erkert 2012, S. 17).

## **3) Wahrnehmungsübung: *Baummeditation***

Die Wahrnehmungsübung schließt direkt an die Bewegungsübung an. Wir bleiben dafür auch an dem gleichen Baum stehen. Um von der Bewegung in die Ruhe zu kommen, soll die Übung den Kindern helfen, sich zu fokussieren und ihre Wahrnehmung zu schärfen. Der Sehsinn wird hier besonders gefördert.

Zur Durchführung:

Die Kinder bleiben um den Baum herum im Kreis mit Blick zu ihm stehen. Mit Klängen der Klangschale betrachten sie den Baum ausgiebig von dort, wo sie gerade stehen. Dabei schließen sie hin und wieder kurz die Augen und lassen das Bild, das der Baum aus der Perspektive, in der sie stehen, nachwirken. Mit Verklingen des Klanges machen sie einen großen Schritt nach rechts. Stehen alle Kinder an ihrem neuen Platz, schlägt Fridolin erneut die Klangschale. Wieder betrachten sie so lange der Klang anhält ausgiebig den Baum aus der Perspektive der Stelle, wo sie gerade stehen. Dies wird so lange wiederholt, bis alle wieder an ihrem Ausgangsplatz stehen (vgl. Erkert 2012, S. 74).

Anschließend können die Kinder ihre Beobachtungen und Gefühle mitteilen. Es kann beispielsweise gefragt werden:

- Hast du etwas besonderes beobachtet?
- Was hat dich beeindruckt?
- Welche Gefühle hattest du?
- Was hat sich mit jedem Schritt verändert?
- Hast du schon mal einen Baum so intensiv betrachtet?
- usw...

#### 4) Entspannungseinheit: PME: Ein Tag im Baumhaus

##### Vorbereitende Übung:

An dieser Stelle wird mit den Kindern die Hausaufgabe aufgegriffen und kurz darüber gesprochen. Die Kinder können berichten, ob sie geübt haben, wie sie mit den Übungen zurecht kamen und ggf. ihre Körperbilder präsentieren.

##### Zur Durchführung der PME: Ein Nachmittag im Baumhaus:

Fridolin fragt die Kinder, ob sie sich noch erinnern können, wie die Anspannung und Entspannung funktioniert. Gegebenenfalls wird dies nochmals demonstriert. Wenn alles geklärt ist, legen sich die Kinder wieder auf eine Matte, decken sich ggf. zu und Fridolin beginnt mit der PME.

Du hast dich bequem hingelegt. Du atmest wie ein kleines Kätzchen ganz ruhig ein und aus. Du merkst, dass du schon langsam ruhiger bist. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen. Du atmest ruhig und gleichmäßig und bist zur Ruhe gekommen. (vgl. Krowatschek/Hengst 2018, S. 78).

Spüre noch einen Moment in dich hinein, ob du dich rundherum wohlfühlst und dich nichts mehr stört. \*\*\*\*

Dann stell dir einmal vor, es ist Nachmittag. Draußen klopfen Regentropfen an dein Fenster. Es hört sich an, als wollten sie dich zum Spielen einladen!

Also schlüpfst du schnell in deine Gummistiefel, ziehst dir die Regenjacke an, noch einen warmen Schal umgebunden, und nichts wie raus. \*\*\*\*

Draußen im Garten entdeckst du den kleine Stoffzwerg, den du schon eine Weile vermisst hast. Ganz nass ist der Zwerg vom vielen Regen. Du hebst ihn auf und drückst mit deiner rechten Hand das Wasser aus dem Stoffzwerg. Ganz kräftig. Ja, so ist es gut. Sehr gut. \*\*\*\*

Nun entspanne die Muskeln deiner rechten Hand und deines rechten Armes wieder. Löse die Anspannung, die in deinem rechten Arm entstanden ist. Gut so. Spüre einmal, wie sich dein rechter Arm nun anfühlt. Wie locker und entspannt er nun ist. \*\*\*\*

Der kleine Zwerg blinzelt dir freundlich zu und freut sich offenbar, dass du ihn gefunden hast. Ein wenig nass ist er aber immer noch. Daher nimmst du den kleinen Stoffzwerg nun in die linke Hand und versuchst nun das restliche Regenwasser herauszudrücken. Ganz fest umschließt du den Zwerg mit deiner linken Hand und rückst das restliche Wasser hinaus. Du spürst, wie die Regentropfen durch deine Finger rinnen. So, nun ist es genug.

Du löst die Anspannung in deiner linken Hand und in deinem linken Arm. Spürst du, wie locker und entspannt dein rechter Arm nun ist? \*\*\*\*

Ach, wunderbar. Der Zwerg ist fast trocken. Du streichelst über seinen weichen und kuscheligen Bart, der nun wieder ganz flauschig geworden ist. Nur die kleinen Ohren sehen etwas aus wie Schlappohren, so nass sind sie vom Regen geworden. Das sieht vielleicht lustig aus!

Du musst laut lachen. Und auch der Zwerg muss lachen. Du spürst das Lachen in deinem ganzen Gesicht. \*\*\*\*

Nun entspannst du deine Gesichtsmuskeln wieder. Dein ganzes Gesicht fühlt sich ganz locker und entspannt an. Das ist ein schönes Gefühl. Wie gut Lachen doch tut! \*\*\*\*

„Was sollen wir zwei denn jetzt machen?“, fragt dich der kleine Zwerg. „Vielleicht durch die Pfützen springen und uns nass spritzen?“ Hm, du zuckst mit den Schultern. Denn der Vorschlag gefällt dir nicht so recht. Schließlich ist der kleine Zwerg gerade erst wieder trocken.

Unschlüssig ziehst du die Schultern fast bis zu den Ohren hoch. \*\*\*

Dann lässt du sie wieder herabsinken. Du spürst, wie locker dein Nacken nun ist. Ganz weich und gelöst sind deine Nackenmuskeln nun. Spüre noch einen Moment, wie gut sich das anfühlt. \*\*\*\*

Und dann fällt dir auch etwas ein. „Am besten, wir klettern hoch in mein Baumhaus. Da haben wir es gemütlich und warm. Ich setze dich in meine Jackentasche und dann klettere ich mit dir die Leiter hoch.“ Vorsichtig setzt du den Zwerg in deine Tasche und schlenderst zu dem Apfelbaum im Garten, in dessen Baumkrone dein Baumhaus liegt. Auch du könntest noch etwas Ruhe und Entspannung gebrauchen. Deine Schultern sind noch ein wenig verspannt. Das merkst du ganz deutlich, als du die Sprossen der Leiter emporsteigst.

Oben angekommen ziehst du deine Schulterblätter zusammen, so, als wenn sie sich berühren wollten. Du hast es beinahe geschafft. Die Schulterblätter berühren sich fast. Du spürst die Anspannung im Schulterbereich. \*\*\*\*

Nun löst du die Anspannung wieder. Ganz weich und locker fühlen sich deine Schultern an. Das ist ein gutes Gefühl, und du genießt es noch einen Moment lang.

Nun nimmst du den kleinen Stoffzwerg aus der Tasche. Du machst es dir in dem Berg von bunten Kissen, die hier oben in deinem Baumhaus auf dich warten, ganz gemütlich. Du legst dir die Decke über die Beine und setzt den Zwerg auf deinen Bauch. Während du ganz gemütlich und entspannt daliegst, spürst du mit jedem Atemzug den Zwerg auf deinem Bauch. Es ist, als würdest du den Zwerg durch deinen Atem sanft schaukeln und in den Schlaf wiegen. Schläft der Zwerg schon?

Du machst deine Bauchmuskeln ganz hart und drückst deinen Bauch gegen den Zwerg. Der Zwerg rührt sich nicht. Du spannst deine Bauchmuskeln noch ein wenig mehr an. Nein, der kleine Zwerg macht nichts. So wird er wohl eingeschlafen sein.

Du löst die Anspannung deiner Bauchmuskeln wieder und spürst, wie gelöst und weich dein Bauch ist. Spüre einmal, wie gelöst und entspannt sich dein Bauch anfühlt. Das ist richtig gut! \*\*\*\*

Ach, die kleine Pause zum Verschnaufen tat richtig gut. Einfach so daliegen und mal gar nichts tun müssen. \*\*\*\* So liegst du nun mit deinem Zwerg zwischen den bunten Kissen.

Offenbar hat der Zwerg nun ausgeschlafen und es geht ihm gut. Übermütig hüpfert er über die Kissen und hat Lust zum Toben. Er wirft mit den Kissen umher und genießt diese kleine Kissenschlacht. Vor lauter Lachen lässt du dich in die Kissen fallen. Der kleine Zwerg will sich eines der Kissen stibitzen.

Hej, die gehören mir, lachst du und versuchst, das Kissen mit deinem rechten Bein festzuhalten. Ganz fest drückst du dein rechtes Bein auf das Kissen, so dass der Zwerg es nicht wegziehen kann. Der Zwerg versucht es mit aller Kraft. \*\*\*\* Er ist schon ganz erschöpft und muss nun erst einmal verschnaufen. Das ist gut, denn so kannst du dein rechtes Bein auch wieder entspannen.

Du löst die Anspannung im rechten Bein. Das tut gut. Dein rechtes Bein liegt nun ganz gelöst und weich auf den Kissen. Alle Muskeln sind locker und entspannt. Das ist ein gutes Gefühl. \*\*\*\*

Nun hat der kleine Zwerg wieder Kraft geschöpft. „Dann nehme ich mir eben das andere Kissen“, freut er sich. Aber auch das Kissen gibst du nicht her und legst schnell dein linkes Bein darauf, sodass der Zwerg es nicht wegtragen kann.

Mit aller Kraft drückst du dein linkes Bein auf das Kissen. Mal sehen, wie lange der Zwerg noch durchhält? \*\*\*\* Da, er kann nicht mehr und hat aufgegeben!

Endlich, so kannst du die Anspannung in deinem linken Bein auch wieder lösen. Du spürst, wie dein linkes Bein nun ganz entspannt und locker ist. Ganz weich und gelöst liegt dein Bein auf dem weichen Kissen, und es fühlt sich gut an. \*\*\*\*

Ganz entspannt liegst du nun noch einen Moment zwischen den weichen Kissen und genießt das gute Gefühl, das in deinem ganzen Körper entstanden ist. Du spürst deinen Atem, ganz ruhig und regelmäßig. \*\*\*\*

Das hat vielleicht Spaß gemacht, freut sich der kleine Zwerg und kuschelt sich an dich. Das tat wirklich gut. Du fühlst dich gut erholt und freust dich über den lustigen Nachmittag im Baumhaus. Als du von oben in den Garten schaust, entdeckst du den blauen Himmel. Es hat aufgehört zu regnen, und alle Regenwolken haben sich verzogen. Wie schön. Du kletterst mit dem Zwerg hinunter in den Garten und setzt dich noch eine Weile mit ihm auf die Wiese. Und auch ihr genießt ihr die wohligen warmen Strahlen der Sonne, die euch neue Kraft schenken (vgl. Reeker-Lange et al. 2010, S. 113 ff.).

Nun wird es Zeit wieder in das Hier und Jetzt zu kommen.

*„Ich werde jetzt gleich von Drei bis Eins zählen. Bei „Drei“ ballst du die Hände zur Faust. Bei „Zwei“ streckst du die Arme nach oben und atmest tief ein und aus, und bei „Eins“ öffnest du bitte die Augen und bist zurückgekehrt ins Hier und Jetzt. Ich beginne jetzt mit der Rücknahme.*

*Drei - du ballst jetzt bitte die Hände zur Faust.*

*Zwei - du streckst die Arme nach oben und atmest tief ein und aus.*

*Eins- du öffnest jetzt bitte die Augen und bist zurückgekehrt in das Hier und Jetzt.“ (Krowatschek/Hengst 2018, S. 79).*

Im Anschluss können die Kinder wie in der letzten Kursstunde wieder berichten, wie sie sich während der Übung gefühlt haben und wie sie sich jetzt fühlen und ob es Schwierigkeiten gab. Durch unterschiedliche Fragen möchte ich herausfinden, ob die Kinder den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung gespürt haben.

##### **5) Kreativangebot: Ich als Baum**

Fridolin bespricht zunächst mit den Kindern, wie wichtig Bäume sind (sammeln und ergänzen des Gesagten). Die Kinder werden dann gefragt, warum Bäume Wurzeln haben, um so eine Überleitung zum Thema „*Halt und Sicherheit, Genährt-Werden*“ im Leben herzustellen. Denn mit ihren Wurzeln nehmen die Bäume Nahrung auf und geben Halt. Die Kinder sollen das Gefühl von Halt und des Genährt-Werdens durch die Bäume erfahren. Durch die vorab durchgeführten Übungen kann das „*Eins-werden*“ mit dem Baum und der Natur gefördert und besprochen werden.



Anschließend basteln die Kinder „*Sich als Baum*“. Sie können dabei so kreativ vorgehen wie sie möchten: z.B. Malen, Rinden-Rubbelbilder, Naturmaterialien aufkleben, etc. Wichtig ist, sie daran zu erinnern, dem Baum auch starke Wurzeln zu geben.

## **6) Abschluss**

### Hausaufgabe:

Die Hausaufgabe ähnelt heute wieder der, der vorherigen Stunde, um die PME nochmals zu üben. Die Kinder bekommen dazu wieder ein Arbeitsblatt mit einem Körperumriss und die Anleitung zur PME-Übung „*Ein Nachmittag im Baumhaus*“ mit. Sie sollen diese bis zur nächsten Stunde nochmals mit den Eltern durchführen und den Körperumriss mit Bunt- oder Wachsmalstiften so gestalten, wie er sich nach den Übungen anfühlt. Diesen sollen sie in der nächsten Stunde wieder mitbringen.

### Reflexion der Kursstunde: Blitzlicht:

Die Kinder haben vor dem Abschlussritual noch die Möglichkeit zu berichten, wie ihnen die Kursstunde heute gefallen hat (Blitzlicht).

### Abschluss: Das kleine Tschüß:

Zum Abschluss führen wir, wie nach jeder Stunde, wieder „Das kleine Tschüß“ durch.

#### 4.5. Die fünfte Kursstunde: „Kastanien über Kastanien“

Nr.	Phase	Methoden	Zeit (Min.)	Material
1	Ankommen	Begrüßung, Vorstellung des Thema des Tages (Kastanien) und „Gestaltung der Mitte“	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerzenglas und Streichholz</li> <li>- Matten und Decken in der Anzahl der Kinder</li> <li>- Handpuppe Fridolin</li> <li>- Kleine Kisten für persönliches Material der Kinder in Anzahl der Kinder</li> </ul>
		Austausch- und Gefühlsrunde	5 Min.	/
2	Bewegung	Kastanien-Filter	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- viele Kastanien</li> <li>- Bettlaken mit Loch</li> <li>- Eimer</li> </ul>
3	Wahrnehmungsübung	Kastanien-Massage	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- für die Hälfte der Kinder eine Kastanie</li> </ul>
4	Entspannungseinheit	Der Sandmann kommt	20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kastanien- und Kirschkernsäckchen (mind. 3 pro Kind)</li> <li>- Stoffreste in Anzahl der Kinder</li> </ul>
5	Kreativangebot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperumriss</li> <li>- Kastanien-/Kirschkern-/Traubenkernsäckchen</li> </ul>	25 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vorbereitete Säckchen/Schläuche, Verschluss</li> <li>- Kastanien, Kirsch- und Traubenkerne</li> </ul>
6	Abschluss	Abschlussreflexion	5 Min.	/
		Das kleine Tschüß	5 Min.	/

#### 1) Ankommen

##### Begrüßung

Die Kinder kommen zunächst wieder auf dem Gelände an, verstauen ihre Sachen in den Kisten und wenn alle da sind gehen wir gemeinsam ins Tipi und nehmen auf einer Matte um die „Mitte“ Platz. Wieder erfolgt nach einer kurzen Begrüßung der Verweis auf die Regeln, die an der Flipchart aufgehängt sind.

## Einstimmung in das Stundenthema

Fridolin gibt bekannt, dass wir in den kommenden beiden Kursstunden mit dem Entspannungsverfahren Eutonie arbeiten werden. Er berichtet, dass wir dabei mit unserem Körper arbeiten, uns dabei nur ganz wenig bewegen, ganz genau beobachten, was wir dabei spüren und wie wir uns dabei entspannen können.

Das heutige Thema dreht sich um die „Kastanien“ und knüpft an die vorherige Stunde an, in der es um „Bäume“ ging. Dieses Thema wird nochmals aufgegriffen und dabei auch die Hausaufgabe besprochen. Wer seinen Körperumriss nicht dabei hat, kann einfach berichten, wie es ihm ergangen ist.

## Gestaltung der Mitte:

Für die Gestaltung der Mitte sollen die Kinder heute einen Naturgegenstand suchen, der einer Kastanie ähnelt oder den sie mit Kastanien verbinden. Anschließend können die Kinder sich noch in der Austausch- und Gefühlsrunde äußern.

## **2) Bewegung: Kastanien-Filter**

In einem alten Bettlaken ist mittig ein rundes Loch geschnitten, durch das gut eine Kastanie passt. Die Kinder verteilen sich nun gleichmäßig um das Laken und halten es unter Spannung. Unter dem Loch des Lakens befindet sich ein Eimer. Nun können die Kinder der Reihe nach eine Kastanie auf das Laken legen. Durch gemeinsam abgestimmte Bewegungen des Lakens soll die Kastanie durch das Loch in den Behälter fallen (Quelle: <https://wimmelköpfchen.de/10-bewegungsspiele-mit-kastanien-fuer-kinder/>, zuletzt abgerufen am 11.09.2019)

## **3) Wahrnehmungsübung: Kastanien-Massage**

Die Übung findet bei gutem Wetter und Konzentration der Gruppe draußen statt. Alternativ wird sie im Tipi oder der Blockhütte durchgeführt. Vor Übungsbeginn werden mit den Kindern ein paar Körperteile aufgezählt und auf diese gedeutet. Dabei wird Bezug zu den vorhergehenden Stunden genommen (an welche Körperteile erinnern sich die Kinder, wo haben sie etwas spüren können etc.).

Die Hälfte der Kinder legt sich mit dem Rücken entspannt auf eine Matte und schließt die Augen. Alle anderen Kinder bekommen eine Kastanie und knien sich jeweils neben ein liegendes Kind. Die Kastanien platzieren sie auf den Rücken ihrer Partnerkinder und massieren nach Anleitung von Fridolin: „*Die Kastanie ist vom Baum herabgefallen und sanft auf deinem Rücken gelandet. Auf dem rollt sie nun weiter!*“ Nach einer Weile

benennt Fridolin ein Kind, dass sich eine neuen Anweisung überlegt und laut ausspricht. Zum Beispiel: *Die Kastanie rollt weiter deinen Arm hinunter!*“ Die Massage geht so lange, bis 4-5 Körperteile benannt wurden. Am Ende sagt Fridolin: *„Die Kastanie bleibt stehen, ruht sich noch ein bisschen von der langen Reise aus und träumt noch ein bisschen vor sich hin!“* Die liegenden Kinder öffnen dann langsam die Augen, ballen ihre Fäuste, recken und strecken sich und stehen über die Seite langsam auf. Dann findet ein Partnerwechsel statt und die Massage wird wiederholt (vgl. Erkert 2012, S. 69).

Abschließend werden die Eindrücke und Gefühle besprochen.

#### **4) Entspannungseinheit: Der Sandmann kommt**

Von der Kastanienmassage wird direkt in die Entspannungseinheit, die aus 3-4 Phasen besteht, übergeleitet. In der ersten Phase legen sich die Kinder in Rückenlage auf eine Matte und schließen die Augen und tun so, als ob sie schlafen. Niemand redet mehr. Fridolin legt ihnen zunächst Stoffreste auf das Gesicht mit dem Auftrag, einfach zu spüren. Sie dürfen die Stoffreste so lange auf ihrem Gesicht liegen lassen, wie sie möchten und es ihnen gut tut. Wer dann noch ein leichtes Trauben- oder Kirschkernkissen auf seinem Gesicht spüren möchte, hebt die Hand und Fridolin legt es auf das Gesicht. Nach einer Zeit wird Fridolin in die zweite Phase überleiten: Die Kinder bilden Paare. Ein Kind legt sich auf den Bauch, das andere bekommt von Fridolin kleine Kirschkern- und Kastaniensäckchen und legt es dem anderen Kind auf den Rücken. Diese spürt und darf raten, wie viele es sind. Danach wechseln die Partner. In einer dritten Phase legt sich wieder jedes Kind einzeln auf den Rücken auf eine Matte und bekommt von Fridolin wahlweise ein erwärmtes Kirschkern- oder Kastaniensäckchen<sup>22</sup>.

Wenn die Kinder anfangen, selbst mit den Säckchen zu experimentieren, werde ich dies in den Ablauf der Übung integrieren (z.B. werfen, balancieren auf dem Kopf etc.) (vgl. Bobinger1998, S. 87).

---

<sup>22</sup> An dieser Stelle ist es mir wichtig, dass die Kinder selbst entscheiden können, ob sie ein Kirschkern- oder Kastaniensäckchen nutzen wollen oder ggf. erst mit einem anfangen möchten und dann ein weiteres ausprobieren möchten. Die Kastanien könnten für manche Kinder noch zu unangenehm und zu schwer sein. Sollten auch die Kirschkernsäckchen zu unangenehm sein, besteht die Möglichkeit, Traubenkernsäckchen zu nutzen.

## **5) Kreativangebot: Kastaniensäckchen**

Die Kinder bekommen dann einen vorgefertigten Stoffschlauch. In dieses können sie Kirschkerne oder Traubenkerne füllen und es schließen (einfache Naht). So haben sie auch ein Kirschkernsäckchen für zu Hause.

## **6) Abschluss**

### Hausaufgabe

Die Kinder bekommen den Auftrag, nochmals mit ihren Säckchen zu „*experimentieren*“. Sie können ihre Erfahrungen auch wieder in einem Körperumriss festhalten.

### Reflexion der Kursstunde: Blitzlicht

Die Kinder haben vor dem Abschlussritual noch die Möglichkeit zu berichten, wie ihnen die Kursstunde heute gefallen hat (Blitzlicht).

### Abschluss: Das kleine Tschüß

Zum Abschluss führen wir, wie nach jeder Stunde, wieder „Das kleine Tschüß“ durch.

#### 4.6. Die sechste Kursstunde: „Die Brücke in das Reich der Zwerge“

Nr.	Phase	Methoden	Zeit (Min.)	Material
1	Ankommen	Begrüßung, Besprechung der Hausaufgabe, Vorstellung des Thema des Tages (Die Brücke in das Reich der Zwerge - Körperwahrnehmung) und „Gestaltung der Mitte“	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerzenglas und Streichholz</li> <li>- Matten und Decken in der Anzahl der Kinder</li> <li>- Handpuppe Fridolin</li> <li>- Kleine Kisten für persönliches Material der Kinder in Anzahl der Kinder</li> </ul>
		Austausch- und Gefühlsrunde	5 Min.	/
2	Bewegung	Brückenfangen	10 Min.	/
3	Wahrnehmungsübung	Brückenbalance	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baumstamm zum Balancieren</li> </ul>
4	Entspannungseinheit	Die Brücke in das Reich der Zwerge („Barfußpfad“)	30 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Decken (oder Tücher)</li> <li>- verschiedene Naturmaterialien (z.B. Tannenzapfen, Steine, Moos, etc.)</li> </ul>
5	Kreativangebot	Fußabdruck gestalten	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papier, Farben, Kleber oder Kreide um auf Stein zu malen</li> </ul>
6	Abschluss	Abschlussreflexion	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mappe des Kursverlaufs als Erinnerung/Anregungen</li> </ul>
		Das kleine Tschüß	5 Min.	/

#### 1) Ankommen

##### Begrüßung

Die Kinder kommen zunächst wieder auf dem Gelände an, verstauen ihre Sachen in den Kisten und wenn alle da sind, gehen wir gemeinsam ins Tipi und nehmen auf einer Matte um die „Mitte“ Platz. Wieder erfolgt nach einer kurzen Begrüßung der Verweis auf die Regeln, die an der Flipchart aufgehängt sind. Die Hausaufgaben werden besprochen und eine Gefühlsrunde durchgeführt.

## Einstimmung in das Stundenthema

Fridolin erinnert an die erste und zweite Kursstunde, in der die Kinder über eine Brücke zu den Zwergen finden konnten. Diese Brücke wurde bei einem Unwetter zerstört. Heute wollen wir helfen, sie wieder aufzubauen um dann auch darüber wieder den Weg in das Reich der Zwerge und zur Entspannung finden zu können. Das Thema heute ist daher das Thema „*Brücken*“. Es wird mit den Kindern auch überlegt, was Brücken für sie noch bedeuten.

## Gestaltung der Mitte

Für die Gestaltung der Mitte nehmen wir uns daher vor, ein Naturmaterial unserer Wahl zu sammeln und dann zusammen aus den Gegenständen eine Brücke in der Mitte zu legen.

### **2) Bewegung: *Brückenfangen***

Ein Kind wird als Fänger ausgewählt<sup>23</sup>. Der Fänger macht Jagd auf alle anderen Kinder und darf diese durch Berühren in „*Brücken*“ verwandeln. Ist ein Kind gefangen, muss es mit seinem Körper eine Brücke bilden. Es stützt sich nach vorne mit den Händen auf und bildet mit seinem Körper eine Brücke. In dieser Position muss das gefangene Kind warten, bis es von einem noch nicht gefangenen Kind befreit wird. Wenn ein freies Kind unter der Brücke hindurch kriecht, ist auch das gefangene Kind wieder befreit. Auch während einer Befreiungsaktion kann der Fänger die Kinder fangen. Also aufgepasst! Das Spiel endet, wenn alle Kinder gefangen (in *Brücken* verwandelt) sind oder auch, wenn der Fänger keine Kraft mehr hat oder die Spielleitung das Spiel beendet (vgl. <http://www.kindersport-info.com/bewegungsspiel-brueckenfangen.html>).

### **3) Wahrnehmungsübung: *Brückenbalance***

Ein Baumstamm symbolisiert eine Brücke, über den die Kinder balancieren. Nachdem alle Kinder einmal über den Baumstamm balanciert sind, werden sie von Fridolin aufgefordert, zu versuchen, mit verschiedenen Naturmaterialien auf dem Kopf über den Baumstamm zu balancieren, ohne dass diese herunter fallen.

---

<sup>23</sup> Je nach Gruppensituation kann dies spontan erfolgen oder ggf. ein kurzes Spiel zur Auswahl des Fängers durchgeführt werden.

#### **4) Entspannungseinheit: Eutonieübung: Brückenbau**

Die heutige Eutonie-Übung widmet sich dem Schwerpunkt „*Material*“. Vor Beginn der Kursstunde habe ich für die Entspannungseinheit bereits an einem für die Kinder vorab nicht einsehbarem Ort die Einheit vorbereitet. Unter jeweils einem Tuch liegen Naturmaterialien einer Sorte (bspw. kleine Kieselsteine unter einem Tuch, unter einem anderen Erde, unter wieder einem anderen Tannenzapfen usw.). Im Folgenden beschreibe ich die Durchführung. Dort wird ersichtlich, wozu dies notwendig ist. Fridolin wird wieder durch die Übung führen. Eine wortwörtliche Darstellung ist hier nicht notwendig. Die Geschichte wird der Situation angemessen vorgetragen und hält sich an den roten Faden, dass die Brücke zur Zauberwiese und somit dem Reich der Zwerge wieder aufgebaut werden muss. Dazu steht nur Naturmaterial zur Verfügung. Wie die Brücke aufgebaut wird, wird in der Übung dargestellt.

##### Zur Durchführung:

Fridolin berichtet den Kindern, dass sie zunächst das Material zum Brückenbau erforschen müssen. Die Kinder versammeln sich um eines der Tücher und erforschen das versteckte Material ohne das Tuch aufzudecken. Dazu können sie die Hände, Füße, Zehen oder auch den ganzen Körper nutzen. Das Material wird nicht hervorgeholt (vgl. Abb. 14).

Danach verteilen sich die Kinder in Kleingruppen um die Decken. Sie erforschen wieder mit den Händen etc. das verborgene Material ohne es hervorzuholen. Die Gruppen wechseln von Tuch zu Tuch. Anschließend wird gemeinsam überlegt, um welches Material es sich unter der jeweiligen Decke handeln könnte. Es wird danach hervorgeholt. Es wird besprochen um was für ein Naturmaterial es sich handelt, was die Kinder darüber wissen und warum es wichtig für uns Menschen und auch die Zwerge sein könnte.

Dann wird jedes Tuch ausgebreitet. Jedes Tuch symbolisiert einen Brückenpfosten. Mit den entdeckten Materialien bauen die Kinder nun Brückenabschnitte von „Pfosten zu Pfosten“. Jedes Material stellt eine Verbindung dar (z.B. eine Verbindung von Pfosten zu Pfosten aus Steinen, eine aus Gras etc.). So entsteht ein kleiner Barfußpfad, über den die Kinder anschließend barfuß laufen (vgl. Abb. 15).





**Abb. 14:** Erforschen des Materials unter dem Tuch  
(eigene Quelle)



**Abb. 15:** Laufen über die Brücke (den Barfußpfad)  
(eigene Quelle)

Mit den Kindern wird anschließend über die Erfahrung gesprochen. Mögliche Fragen an die Kinder können sein:

- Wie fühlen sich die Fußsohlen an? Warm, kribbelig, leicht, schwer...?
- Schmerzt etwas?
- Welches Material magst du am liebsten? Warum?
- Welches Material magst du nicht? Warum?

### 5) Kreativangebot: Fußmurriss

Die Kinder bekommen ein Blatt Papier und finden sich in Paaren. Sie helfen sich zunächst, den eigenen Fußmurriss auf das Blatt zu malen. Anschließend gestalten sie ihn mit Farben und Naturmaterialien so, wie er sich gerade anfühlt<sup>24</sup> (vgl. Abb. 16).

Die Fußabdrücke werden in einer Vernissage vorgestellt und jedes Kind kann etwas dazu berichten.



**Abb. 16:** Hier wurde der Fußmurriss mit Kreide erstellt  
(eigene Quelle)

### 6) Abschluss

#### Reflexion der Kursstunde: Blitzlicht und Mappenausteilung

Fridolin fasst nochmals unseren Kurs und die Erfahrungen zusammen. Er gibt auch kurz Ideen, wie die Kinder weiter mit dem Gelernten arbeiten können. Die Kinder können dann auf einer Wetterkarte mit einem Klebepunkt festhalten, wie ihnen der gesamte Kurs gefallen hat. Sie erhalten ihre Mappen mit den Fotografien, Übungen und Anregungen zur Integration des Gelernten in den Alltag.

#### Abschluss: Das kleine Tschüß

Zum Abschluss führen wir, wie nach jeder Stunde, wieder „Das kleine Tschüß“ durch.

<sup>24</sup> Natürlich kann der Fußabdruck auch in anderer Form wie bspw. in Abb. 16 erstellt werden.

## 6. Literaturverzeichnis

- Bobinger, E. (1998): Eutonie - Kinder finden zu sich selbst, Anleitung und Übung zur Entfaltung der schöpferischen Kräfte. München: Don Bosco Verlag.
- Bockemühl, B./Pfister (2009): Die allerbesten Bewegungspausen: Originell - sofort einsetzbar - schülergetestet. Friedberg: BRIGG Verlag.
- Booth, R. (2006): Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann. Norderstedt: Books on Demand GmbH
- Cervinka, R./Höltge, J./Pirgie, L./Schwab, M./Sudkamp, J./Haluzá, D. (2014): Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. Erschienen in: BFW-Berichte 147. Online abrufbar unter: [http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW\\_Bericht147\\_2014\\_GreenPublicHealth.pdf](http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf) (zuletzt abgerufen am 19.08.2019).
- Erkert, A. (1998): Inseln der Entspannung. Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasievollen Entspannungsspielen. Münster: Ökoptopia Verlag.
- Erkert, A. (2012): Hurra! Wir spielen draußen. 1. Auflage. Münster: Ökoptopia Verlag.
- Fessler, N. (2013) (Hrsg.): Entspannung lehren und lernen in der Grundschule. Aachen: Meyer & Meyer.
- Fessler, N. (2013): Vorwort des Herausgebers. In: Fessler, N. (Hrsg.), Entspannung lehren und lernen in der Grundschule, S. 8 - 9). Aachen: Meyer & Meyer.
- Fessler, N. (2013): Lehren und Lernen von Entspannungstechniken in der Grundschule - Einführung. In: Fessler, N. (Hrsg.), Entspannung lehren und lernen in der Grundschule, S. 11 - 17). Aachen: Meyer & Meyer.
- Fessler, N./Müller, M. (2013): Traumreisen - aus der Ruhe Kraft schöpfen. In: Fessler, N. (Hrsg.), Entspannung lehren und lernen in der Grundschule, (S. 85 - 99). Aachen: Meyer & Meyer.
- Fessler, N./Müller, M./Standop, E. (2013): Progressive Muskelrelaxation - Spannung und Entspannung erfahren. In: Fessler, N. (Hrsg.), Entspannung lehren und lernen in der Grundschule, S. 101 - 115. Aachen: Meyer & Meyer.
- Fessler, N./Weiler, A. (2013): Didaktisch-methodische Grundlagen eines Basis-Entspannungstrainings. In: Fessler, N. (Hrsg.): Entspannung lehren und lernen in der Grundschule, S. 39 - 55). Aachen: Meyer & Meyer.
- Friebel, V. (2019): Traumreisen für Kinder zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Ich-Stärke und Kreativität. 7. Auflage. Aachen: Ökoptopia Verlag.
- Gerhardt, C./Müller, M. (2013): Eutonie - Körperwahrnehmung üben. In: Fessler, N. (Hrsg.), Entspannung lehren und lernen in der Grundschule, S. 117/133). Aachen: Meyer & Meyer.
- Güthler, A./Lacher, K. (2011): Erlebniswerkstatt Landrat. Neue Naturkunstwerke für Klein und Groß. Aarau und München: AT Verlag.
- Hurrelmann, K. (2014): Kindheit heute. In: kinderleicht!? 6/14. Aachen: Bergmoser und Höller Verlag AG. Online verfügbar unter: [https://www.erzieherin.de/files/forschung/Interview\\_Hurrelmann.pdf](https://www.erzieherin.de/files/forschung/Interview_Hurrelmann.pdf) (zuletzt abgerufen am 11.09.2019).
- Kalwitzki, S. (2006): Flieg mit auf der Kuschelwolke. Traumreisen zum Entspannen und zur guten Nacht. 1. Auflage. München: Omnibus Verlag.
- Krowatschek, D./Hengst, U. (2018): Mit dem Zauberteppich unterwegs. Entspannung in Schule, Gruppe und Therapie für Kinder und Jugendliche. 6. Auflage. Dortmund: Borgmann Media.
- Kübli, E. (1999): Der Zauberteppich. 3. Auflage. Kerpen-Buir: KOHL Verlag.

- LBS Kinderbarometer (2013): LBS Kinderbarometer. Bewegung und Entspannung mit Kindern. Ein fächerübergreifendes Unterrichtsmaterial für die Jahrgangsstufen 2 bis 9. Münster: Schröder, C., LBS Kinderbarometer (Herausgeber). Online abrufbar unter: [https://www.prosoz.de/fileadmin/dokumente/service-downloads/Bewegung\\_und\\_Entspannung\\_mit\\_Kindern.pdf](https://www.prosoz.de/fileadmin/dokumente/service-downloads/Bewegung_und_Entspannung_mit_Kindern.pdf) (.).
- Müller, M. (2016): Körperbasiertes Entspannungstraining im Elementarbereich. Entwicklung - Implementierung - Evaluation. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Preuschhoff, G. (1996): Kinder zur Stille führen. Meditative Spiele, Geschichten und Übungen. 3. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- Quante, S. (2003): Was Kindern gut tut! –Beispiele für kindgemäße Entspannungsformen. In: Haltung und Bewegung 23 (2003) 4. Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Handlungs- und Bewegungsförderung e.V. (Herausgeber).
- Reeker-Lange, C./Aden, P./Seyffert, S. (2010): Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Salbert, U. (2017): Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. 11. Auflage. Aachen: Ökotoxia Verlag.
- Seyffert, S. (2012): Autogenes Training mit Grundschulkindern. 1. Auflage. Buxtehude: AOL - Verlag.
- Straub, C. (2015): Die pädagogische Bedeutung von Ritualen. In: sportunterricht Jahrgang 64 (2015), Heft 2 . Schorndorf: Hofmann Verlag GmbH & Co. KG.
- Windels, J. (1984): Eutonie mit Kindern. Mit einem Vorwort von Gerda Alexander. München: Kösel-Verlag GmbH & Co..
- Wingert, G./Vollmari, H./Lener, B. (2015): Entspannung - pur! Fantasiereisen für Kinder und Jugendliche. Dortmund: verlag modernes lernen Borgmann GmbH & Co. KG.

## 7. Internetquellen

- [http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW\\_Bericht147\\_2014\\_GreenPublicHealth.pdf](http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf) (zuletzt abgerufen am 19.08.2019)
- <https://www.blumen-des-lebens.de/die-farbe-gelb-in-der-energiearbeit/> (zuletzt abgerufen am: 30.09.2019)
- <https://de.depositphotos.com/113330204/stock-illustration-coloring-simple-sun-mandala.html> (zuletzt abgerufen am: 30.09.2019)
- <https://www.entspannung-ket.de> (zuletzt abgerufen am: 30.09.2019)
- [https://www.erzieherin.de/files/forschung/Interview\\_Hurrelmann.pdf](https://www.erzieherin.de/files/forschung/Interview_Hurrelmann.pdf) (zuletzt abgerufen am: 30.09.2019)
- <https://www.eutonie-kress.de/eutonie-gerda-alexander/eutonieprinzipien/> (zuletzt abgerufen am: 30.09.2019)
- <https://www.karinschaefer.eu/eutonie-gerda-alexander> (zuletzt abgerufen am: 30.09.2019)
- <http://www.kindersport-info.com/bewegungsspiel-brueckenfangen.html> (zuletzt abgerufen am: 30.09.2019)
- <https://www.kindersuppe.de/member/komm-doch-lieber-fruehling-singspiel-und-bastelarbeit> (zuletzt abgerufen am 04.09.2019)
- <https://www.living-puppets.de/produkte/menschliche-handpuppen/7/zipfel-w708?c=16> (zuletzt abgerufen am 11.09.2019)

<http://www.naturerlebnis-landart.de/philosophie/faszination-landart.html> (zuletzt abgerufen am 16.09.2019)

[https://www.prosoz.de/fileadmin/dokumente/service-downloads/Bewegung\\_und\\_Entspannung\\_mit\\_Kindern.pdf](https://www.prosoz.de/fileadmin/dokumente/service-downloads/Bewegung_und_Entspannung_mit_Kindern.pdf) (zuletzt abgerufen am 11.09.2019)

<http://www.umweltpiraten.de> (zuletzt abgerufen am 05.10.2019)

<https://www.umweltpiraten.de/freizeitheim-nesselbrunn/> (zuletzt abgerufen am 21.08.2019)

<https://wimmelköpfchen.de/10-bewegungsspiele-mit-kastanien-fuer-kinder/> (zuletzt abgerufen am 11.09.2019)

<http://www.wunderbare-enkel.de/natur-basteln/1295/zwerge-aus-zapfen> (zuletzt abgerufen am 16.09.2019)

8.

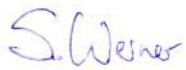
### Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit mit dem Titel:

*„Mit Fridolin ins Reich der Zwerge - Eine erlebnisorientierte Entspannungsreise  
in und mit der Natur - für Kinder von 6-8 Jahren“*

selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und  
Quellen verwendet habe.

Angelburg, den 06.10.2019



Sabine Werner