

Lia liebt das Schneckentempo

ressourcenorientierte Entspannungsangebote (Fiona Martzy)

Theoretische Grundlagen

Die Psychomotorik ist ein pädagogisch-therapeutisches Konzept, das sich die Wechselwirkung zwischen psychischen und motorisch-sensorischen Prozessen zunutze macht. Ein zentrales Ziel psychomotorischer Entwicklungsförderung ist es für Kinder Gelegenheiten zu schaffen, in denen es die eigenen Ressourcen entdecken und sich selbst als selbstwirksam und kompetent erleben kann (vgl. Zimmer 2019, S. 21f). Entspannungsangebote sind ein wichtiger Bestandteil von Psychomotorikstunden. Im Folgenden werden stichwortartig einige psychomotorische Prinzipien und methodische Hinweise für Entspannungsangebote aufgeführt.

Prinzipien der Psychomotorik

Entwicklungsorientiert

- Bedürfnisse und Themen der Kinder aufgreifen
- Ein zentrales Paradigma der Psychomotorik

Prozessorientiert

Wenn die Spielthemen der Kinder aus der aktuellen Stunde jeweils in die Entspannungssituationen integriert werden:

- Bringen die Kinder Ideen mit ein
- Haben sie Bilder im Kopf
- Können sich einlassen
- Es entsteht eine konzentrierte „dichte“ Atomsphäre

Erfahrungs- und handlungsorientiert

- Kann man als Leitung nicht vorgeben
- Impulse kommen vom Kind
- Vielfalt und Flexibilität

Selbstbestimmtheit

- Möglichkeiten Bedürfnisse zu zeigen
- Eigene Entscheidung über Teilnahme
- Mit Grenzen und Ritualen

Methodische Möglichkeiten

- Raumgestaltung
 - Licht, Decken, Positionen der TN zueinander, ruhig, störungsfrei, Position im Raum
- Rituale
 - Bieten Sicherheit und Vertrauen
- Wiederholung
 - Bekannte Situationen bieten verstärkt die Möglichkeit sich zu entspannen

Lia liebt das Schneckentempo

- Vielfalt
 - Durch die Differenzierung können unterschiedliche Bedürfnisse der Kinder angesprochen und abgedeckt werden
- Selbstständigkeit
 - Den Kindern individuelle Auswahlmöglichkeiten anbieten
- Bewegung
 - Fangspiele, Toben und sich ausagieren, können zum Spannungsabbau beitragen und können so auch eine entspannende Wirkung haben
- Abwechslung
 - Der Wechsel zwischen ruhigen und bewegungsintensiven Elementen fördert die Entspannungsfähigkeit
- Achtsamkeit
 - In der Beobachterrolle ist es dem Psychomotoriker möglich herauszufinden, welche Entspannungsbedürfnisse die einzelnen Kinder haben
- Berührung
 - Haben oft eine beruhigende Wirkung. Massagespiele wie Pizza backen oder Waschstraße
- Anleitung
 - Eine ruhige Sprechweise und leisere (nicht zu leise) Stimme können zu einer entspannten Atmosphäre beitragen. Die innere Haltung der Leitung wirkt sich auf die Stimmung im Raum aus.

Praktische Ideen

Sitz Hase – Lauf Hase

Alle gehen/laufen durch den Raum. Jede Person darf zu jeder Zeit einer anderen Person auf die Schulter tippen und „Sitz Hase“ sagen. Die angetippte Person geht in die Hocke. Personen, die in der Hocke sind, können angetippt werden mit der Aussage „Lauf Hase“ und danach gehen/laufen sie weiter durch den Raum.

Die Stachelschweine (Wäscheklammern)

- Stimmung der Stachelschweine 1 langsam bewegen 10 Höchstgeschwindigkeit
- Farben der Stacheln beim Partner erkennen
- Stacheln klauen
- Stacheln abschütteln

Mit Tiergeräuschen locken

- Paarweise
- Waldschneise

Lia liebt das Schneckentempo

Der Waldspaziergang

Um den Waldspaziergang mit den Kindern durchzuführen, müssen diese zuerst in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt werden. Eine Gruppe stellt sich zu einem Innenkreis zusammen, die anderen Kinder stellen sich jeweils hinter einem Kind auf. Der Innenkreis verkörpert hierbei die Bäume, die im Wald stehen. Die Kinder im Außenkreis stellen die Spaziergänger dar. Die Geschichte vom Waldspaziergang kann nach eigenen Vorstellungen frei erfunden werden. Einzelne Elemente, die in der Geschichte eingebaut werden können, sind z.B.:

- Es kommt ein Wind auf, der die Bäume leicht vor und zurück bewegt,
- Ameisen krabbeln den Baumstamm hoch (von der Ferse hoch zum Rücken), rüber zum ersten Ast (rechter Arm), zurück zum Baumstamm (Rücken) und herüber zum anderen Ast (linker Arm). Dann krabbeln sie hoch bis in die Spitze (Kopf), sehen dass es nicht weiter geht und krabbeln wieder herunter,
- nach kurzer Zeit sehen wir einen Hirsch, der sein Geweih leicht gegen den Baumstamm stößt,
- wir sehen ein Herz, das in einen Baumstamm geritzt wurde (Ergänzung- mit Initialen)
- wir sehen ein Wildschein, das sich am Baumstamm rubbelt,
- einen Specht, der mit seinem Schnabel am Baumstamm pickt etc..

Die Schildkröten

Die Turnmatten werden zu einem quadratischen Feld ausgelegt. Einige Kinder verteilen sich am Feldrand, um die Seiten zu sichern. Die übrigen Kinder kriechen als Schildkröten, mit verschlossenen Augen, vorsichtig über das Feld. Wenn sich zwei Schildkröten berühren, ziehen die Schildkröten sich zurück in den Panzer (Kinder rollen sich ein) und warten, bis sie erneut von einer Schildkröte berührt werde. Nach einer erneuten Berührung kommen sie aus ihrem Panzer heraus und kriechen wieder über das Feld.

Literaturtipps:

Bläsius, J. (2018). *3 Minuten Entspannung. Übungen für zwischendurch in Kita und Schule* (6. Aufl.). München: Don Bosco

Grosser, D. & Appel, J. (2020). *Bärenstark & Falkenfrei. Neue Fantasiereisen und Meditationen für Kinder*. Bielefeld: Aurum

Quante, S. (2004). *Was Kindern gut tut. Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung*. Dortmund: Borgmann

Zimmer, R. (2019). *Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung* (überarbeitete Neuauflage, 14. Gesamtafl.). Freiburg: Herder