



Einfache Stilleübungen für Kinder

Ruhe und Stille

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Grundschulalter

Zeit: 5 Minuten

Material: kein Material

Hinweis: Eine ruhige Atmosphäre schaffen.

Ziel: Gemeinsam zur Ruhe kommen, z.B. am Ende der Stunde

Alle Kinder kommen in einem Sitzkreis zusammen.

Nach dem gemeinsamen Wegräumen der Geräte, die in der Übungsstunde gebraucht worden sind, wird den Kindern noch eine kurze Zeit der Ruhe/Stille im Sitzkreis gegeben.



Variation:

- Die Kinder können eine ihnen angenehme Position einnehmen, in der sie für sich zur Ruhe kommen können.

Den Tönen einer Klangschale lauschen

Teilnehmer/-innen (TN): Mädchen und Jungen im Schulalter

Zeit: 5-10 Minuten

Material: Klangschale

Hinweis: Eine ruhige Atmosphäre schaffen.

Ziel: Wahrnehmung von Tönen, Klang, Stille

Die Kinder stehen im Kreis um eine Klangschale herum.

Die ÜL schlägt eine Klangschale an. Die Kinder heben ihre Hände in Gesichtshöhe und lassen sie langsam sinken, wenn die Lautstärke des Klanges nachlässt. Wenn die Klangschale nicht mehr tönt, sollen die Hände unten sein.

Ggf. wiederholen

Hinweise für die Kinder:

- „Wie lange ist der Klang zu hören?“
- „Bewegt euch möglichst leise.“



Entspanntes Erwachen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab dem zweiten Schuljahr

Zeit: 5–10 Minuten

Material: Matten, Entspannungsmusik für Kinder

Hinweis: Eine ruhige Atmosphäre schaffen.

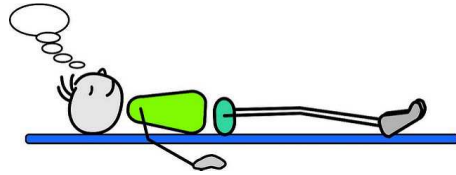
Ziel: Die Kinder kommen zur Ruhe und verarbeiten die gesammelten Erfahrungen.

Die Kinder liegen entspannt auf ihren Matten.

Die Übungsleitung erzählt eine Geschichte, die im Zusammenhang mit der durchgeführten Bewegungsstunde steht.

Beispiel:

„Wir sind wieder an unseren Ruheplätzen angekommen und überlegen: Wer war denn heute noch zu Besuch da?“



Zu entspannender Musik denken die Kinder noch einmal über die Bewegungseinheit nach.

Autogene Entspannung

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Vor- und Grundschulalter (Mädchen und Jungen)

Zeit: 10 Minuten

Material: Matten, Entspannungsmusik für Kinder

Hinweis: Eine ruhige Atmosphäre schaffen.

Ziel: Das Autogene Training ist eine Form der Selbstentspannung. Es dient der allgemeinen Beruhigung und Entspannung sowie weiterer spezifischer Prozesse, die zum Wohlbefinden beitragen.

Jedes Kind legt sich rücklings auf eine Matte, schließt die Augen und folgt den Anweisungen der Übungsleitung (ÜL).

Die folgenden Formeln werden von der ÜL gesprochen und mehrfach, bis zu 6-mal wiederholt.

Suggestionsformeln:

Ich bin ganz ruhig und entspannt ...

*Meine Arme und Beine sind **schwer** ...*

*Meine Arme und Beine sind **warm** ...*

*Mein **Herz** schlägt ruhig und gleichmäßig ...*

*Mein **Atem** geht ruhig und gleichmäßig ...*

*Mein Bauch ist **warm** ...*

*Meine Stirn ist **kühl** ...*

Aktive Zurücknahme:

Alle Kinder atmen tief durch, machen Fäuste und strecken sich. Dann öffnen sie wieder die Augen.

Die aktive Zurücknahme führt die Kinder aus der individuellen Welt ihres intensivierten inneren Erlebens in die äußere Realität, in die wieder wache und bewusste Wahrnehmung ihrer Umgebung.

Variante der Zurücknahme

- Die Re-Integration gelingt zum Beispiel auch durch eine situative Beschreibung des Raums, in dem die Übung stattfindet.

Schutzengelmeditation

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Alter von 3 – 5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Zeit: 10 Minuten

Material: „Schutzengelhäuser“, Entspannungsmusik für Kinder

Hinweis: Eine ruhige Atmosphäre schaffen.

Ziel: Entspannung, zur Ruhe kommen

Jedes Kind legt sich in sein Schutzengelhaus.

In der Mitte wird eine Kerze angezündet. Im Hintergrund läuft leise Musik.

Die Übungsleitung (ÜL) erzählt eine Geschichte.

Die ÜL sollte die Geschichte möglichst langsam vorlesen, um den Kindern Zeit zu geben, zu folgen.

„Du legst dich ganz gemütlich in dein Schutzengelhaus und schließt die Augen, wenn du magst. Du spürst wie dein Atem gleichmäßig kommt und geht. Du atmest ein und aus, ein und aus, ein und aus. Und du merkst wie gemütlich es in deinem Haus ist, in dem Haus deines Schutzengels. Hier bist du geborgen und gehalten. Dein Schutzengel ist bei dir und du spürst, wie er dich beschützt. Es geht dir richtig gut. Du genießt diese Ruhe und diesen Frieden. –

Dein Schutzengel ist ganz nah bei dir und du hast nun die Chance, ihn um etwas zu bitten, wobei er dir helfen kann. Du kannst ihm einen Herzenswunsch sagen, bei dem du ihn um seine Hilfe bittest. –

Dein Schutzengel bedankt sich nun bei dir, dass du ihm diesen Wunsch anvertraut hast. Als Zeichen, dass er immer bei dir ist, schenkt dir dein Schutzengel einen kleinen Edelstein. Du nimmst ihn dankbar in deine Hand und spürst seine Kraft. –

Nun spürst du wieder wie gemütlich du in deinem Haus liegst, hier in der Halle. Du atmest noch einmal kräftig ein und wieder aus, reckst und streckst dich, öffnest die Augen und bist dann wieder ganz hier bei uns.“

