



Hörtipp im September

Entspannung für Kinder: Fantasiereisen

Die Meditiere



Entspannung für Kinder: Fantasiereisen

12 Geschichten zum Meditieren

Die Meditiere

Der Hörverlag

9,99 €

ISBN 978-3-8445-3441-2

Für einige Minuten die Augen schließen, den Körper entspannen, runterkommen – Genau das möchte die CD „Entspannung für Kinder: Fantasiereisen“ der Meditiere ermöglichen. In kleinen Geschichten machen sich die Hörer*innen auf zahlreiche Gedanken-Ausflüge, weg vom Alltag. Es braucht weder Zeit zum Packen, noch einen Koffer. Die Fantasie allein und eine gemütliche Ecke zum Entspannen reichen schon aus, um durch die Wolken zu reisen, am Strand spazieren zu gehen oder wie ein Fisch im Wasser zu schwimmen.

Diese Methode tut nicht nur Kopf und Ohren gut, sondern sorgt für Wohlbefinden im ganzen Körper.



Entspannung für Kinder: Fantasiereisen

Kopfmassage

Dauer: ca. 5-10 Min.

Aufwand: einfach

Alter: ab ca. 3 Jahren

Material: Watte

Als Einstieg und erste Entspannungsübung in die Welt der Fantasiereisen können sich die Kinder gegenseitig eine Kopfmassage geben: Mit verschlossenen Ohren hört man die Geräusche im Kopf dabei anders, zum Beispiel wie die Haare knistern.

So geht's:

1. Jeweils zwei Kinder bilden ein Massageteam und setzen sich entsprechend zusammen. Die Lehrkraft/Leitung verteilt währenddessen jeweils zwei kleine Wattekugeln an jedes Kind.
2. Eines der beiden Kinder im Team legt sich nun vorsichtig die Wattekugeln auf die Ohren. Sie sollen helfen, die Außengeräusche abzdämpfen und für das entsprechende Wohlgefühl der Kopfmassage zu sorgen. Achtung: Die Kugeln dürfen nicht zu tief in die Ohren geschoben werden, um das Ohr nicht zu schädigen und sie nach der Übung wieder vollständig entfernen zu können. Das Kind ohne Wattekugeln in den Ohren massiert nun vorsichtig mit den Fingerspitzen den Kopf des anderen Kinds.
3. Anschließend werden die Rollen getauscht. Was können die Kinder alles hören? Wie fühlt sich die Kopfmassage an?

Mit dieser Methode kommen die Kinder zur Ruhe und sammeln neue Energie für mehr Konzentration.



Entspannung für Kinder: Fantasiereisen

Hörmeditation

Dauer: ca. 5-10 Min.

Aufwand: einfach

Alter: ab ca. 3 Jahren

Material: Decken

Die Augen schließen, alle überflüssigen Eindrücke ausblenden, auch die Ohren zuhalten und einen Moment lang nichts mehr von außen aufnehmen – das kann sehr entspannend sein. Die Hörmeditation bietet die Möglichkeit einer kurzen Auszeit von Lärm und Stress im Alltag.

So geht's:

1. Die Lehrkraft/Leitung legt Decken auf dem Boden aus, damit sich die Kinder darauf bequem hinlegen können.
2. Haben alle einen gemütlichen Platz gefunden, hören die Kinder einen Moment in sich hinein. Dabei kann die Lehrkraft mit den folgenden Worten unterstützen: „Ihr kommt langsam zur Ruhe. Schließt die Augen und hört einmal genau in euch hinein. Atmet dabei tief ein und aus. Was könnt ihr alles hören? Ist es euer Herz, das laut pocht? Ist es ein anderes Geräusch, das aus eurem Körper kommt? Wie fühlt ihr euch? Stört euch etwas oder ist euch etwas unangenehm? Versucht all euren Ärger, eure Ängste, eure Sorgen loszulassen.“ Anschließend legen sich die Kinder beide Hände auf die Ohren, so als ob sie diese schützen wollten, und lauschen in die Stille, die sich in ihnen ausbreitet (60 bis 90 Sekunden lang).
3. Die Kinder legen die Hände nun wieder neben sich auf den Boden und stellen sich darauf ein, dass die Übung gleich zu Ende ist. Dazu atmen die Lehrkraft/Leitung gemeinsam mit den Kindern mehrere Male ganz tief ein und aus, recken und strecken sich, bis alle wieder neue Kraft und Energie in sich spüren. Die Augen werden langsam geöffnet und Schritt für Schritt in den Raum zurückgekehrt.

Diese Übung eignet sich gut für einen Methodenwechsel oder als Ausklang einer Unterrichts-/Kitaeinheit.



Entspannung für Kinder: Fantasiereisen

Klangreise durch den Raum

Dauer: ca. 5-10 Min.

Aufwand: einfach

Alter: ab ca. 3 Jahren

Material: ein Klang-/Musikinstrument

Bei der Klangreise durch den Hör-Raum verfolgen die Kinder auf akustische Weise den Weg eines Instruments durch den Raum. Es geht dabei um das zur Ruhe kommen, die Konzentrationsfähigkeit und das gemeinsame Ohrenspitzen.

So geht's:

1. Die Kinder setzen sich an eine beliebige Stelle im Raum und schließen die Augen. Ein Kind wiederum erhält ein Klang-/Musikinstrument, mit dem es einen beliebigen Weg durch den Raum geht. An verschiedenen Stellen des Weges hält das Kind inne, macht mit seinem Instrument Geräusche und lässt die anderen Kinder einen Moment lauschen. Dann setzt es seinen Weg fort.
2. Bevor die Klangreise beendet ist, versteckt das Kind sein Instrument am Ende des gegangenen Weges. Das Kind setzt sich schließlich (möglichst weit weg von dem Versteck) zu den anderen Kindern, die auf ein Zeichen hin die Augen öffnen. Die Kinder, die gelauscht haben, versuchen nun den gehörten Klangweg möglichst genau zu beschreiben, um am Ende (ohne konkret suchen zu müssen) das Instrument wieder zu finden.