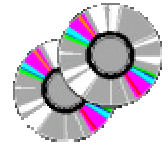


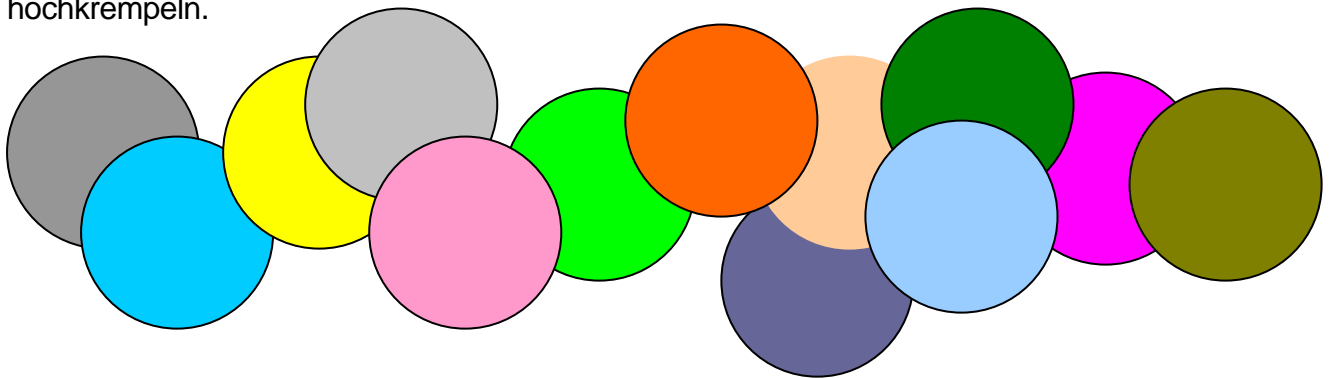
## Mit Bierdeckeln entspannen



Die Kinder bilden Paare. Ein Kind setzt sich an den Tisch und legt den Kopf mit einer Wange zwischen seinen ausgestreckten Armen auf die Tischplatte. Wenn möglich, werden die Augen geschlossen. Das andere Kind bedeckt nun langsam und vorsichtig die Hände, Arme, eine Wange und den oberen Teil des Rückens mit Bierdeckeln.

Die Lehrkraft legt die Reihenfolge fest: z.B. rechte Hand, rechter Arm, linke Hand, linker Arm, Wange, Rücken.

Besonders intensiv ist das entspannende Gefühl, wenn die Kinder diese Übung im T-Shirt durchführen. Als Alternative können sie auch die Ärmel des Hemdes und/oder des Pullovers hochkrepeln.



Wenn alle Bierdeckel (die natürlich nicht unbedingt Bierdeckel sein müssen, sondern auch von den Kindern hergestellte runde Scheiben) verteilt sind, werden sie eine Weile liegen gelassen (ca. eine Minute), um dann in der rückwärtigen Reihenfolge wieder weggenommen zu werden.

Die Empfindungen der Kinder sind größer, wenn die Bierdeckel aus schwerer Pappe hergestellt werden.

Danach werden die Rollen getauscht.



Da die Kinder bei diesen Übungen durch die Verwendung von Bierdeckeln keinen direkten Körperkontakt haben, fällt es ihnen leichter, die Augen zu schließen, ihren Körper wahrzunehmen und sich für eine kurze Zeit zu entspannen. In der Pause, die zwischen dem Bierdeckelauflegen und -abnehmen entsteht, können die Kinder, die den aktiven Part haben, sich auf den Boden hocken und ebenfalls für eine kurze Zeit die Augen schließen.



Entspannungsmusik (z.B. Mantras) hilft den Kindern, bei diesen Übungen zusätzlich Ruhe und Stille zu empfinden.

Folgende Variation führen zu immer wieder neuen und 'spannenden' Entspannungsmöglichkeiten.

---

### **Variation 1:**

Die Position und die Paarbildung werden wie erläutert durchgeführt. Das sitzende Kind soll, ohne daß es weiß, wohin die Bierdeckel gelegt werden, nun erfühlen und sofort leise verbalisieren, auf welche Körperstelle ein Bierdeckel gelegt wird. Die Reihenfolge des Bierdeckelauflegens ist hierbei willkürlich.

---

### **Variation 2:**

Die Position und die Paarbildung werden wie erläutert durchgeführt. Dem sitzenden Kind werden nun z.B. fünf Bierdeckel auf die rechte Hand und ein Bierdeckel auf die linke Hand gelegt. Es soll fühlen und benennen, wo die meisten Bierdeckel liegen. Sind die Kinder für diese Form sensibel geworden, werden die Unterschiede reduziert (vier und zwei Bierdeckel, drei und zwei Bierdeckel, .vielleicht sogar auf beiden Händen die gleiche Anzahl).

---

### **Variation 3**

Die Kinder bilden wieder Paare. Pro Paar werden nun 1 Woldecke oder etwas ähnliches und 18 Bierdeckel benötigt. Ein Kind liegt auf den Rücken oder dem Bauch. Dabei ist es den Kindern freigestellt, ob sie sich auf den Rücken oder den Bauch legen. Eine Hilfe für die Rückenlage, in der sich die Kinder ungeschützter fühlen, kann darin bestehen, ein Tuch auf die Brust oder den Bauch zu legen. Wie oben schon beschrieben werden nun 18 Bierdeckel in einer bestimmten Reihenfolge (z.B. rechte Hand, rechter Arm, Rücken oder Bauch, rechtes Bein, dann linke Hand, linker Arm, ...) gelegt. Sind alle Bierdeckel aufgelegt, folgt eine Pause. Diese kann von dem Kind, das die Bierdeckel aufgelegt hat, auch zu einer kleinen Entspannungsphase genutzt werden (vgl. oben). Dann werden die Bierdeckel wieder in umgekehrter Reihenfolge aufgenommen.

Die aufgeführten Variationen 1 und 2 können natürlich auch in Rücken- oder Bauchlage durchgeführt werden.

---

Zeigen die Kinder eine entsprechende Bereitschaft, sollten sie im Anschluß an die Übungen die Gelegenheit erhalten, sich gegenseitig zu erzählen, was sie gefühlt haben. In dem Gespräch wird deutlich, daß unterschiedliche Empfindungen durch das Auflegen und das Abnehmen der Bierdeckel entstehen können, z.B. Wärme, Schwere, Kälte oder aber auch kein Empfinden. Das Nennen der verschiedenen Empfindungen kann bei einem erneuten Versuch dazu führen, daß sich Kinder vielleicht auf eine neue Empfindung konzentrieren, die sie vorher nicht gehabt haben

---



nach einer Idee der Kollegin Hildegard van Treek, Geldern

---