

Renate Zimmer  
Wilde Spiele

Ruhe und Bewegung  
sind keine Gegensätze,  
sie bedingen  
sich gegenseitig.

Der beste Weg  
zur Entspannung ist  
die Erfüllung der  
Bewegungsbedürfnisse  
der Kinder.

Renate Zimmer



Neuausgabe 2018

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: SchwarzwaldMädel, Simonswald

Umschlagfoto: © Harald Neumann, Freiburg

Fotos im Innenteil: S. 10, 12, 16, 32, 44, 56, 64, 74, 82, 94, 104: pixabay;  
alle übrigen Fotos: Nadine Vieker, Renate Zimmer

Satz und Gestaltung: Hauptsatz Susanne Lomer, Freiburg

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-34861-7

Renate Zimmer

# Wilde Spiele zum Austoben

Durch Bewegung zur Ruhe kommen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



# Leben in einer Stressgesellschaft

Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität, Unruhe, Hektik und Stress – dies scheinen Symptome heutiger Kindheit zu sein. Darüber klagen Eltern, Erzieherinnen und Erzieher und insbesondere Lehrerinnen und Lehrer. Aber nicht nur Kindern, auch Erwachsenen fällt es heute oft schwer, zur Ruhe zu kommen, Muße zu finden, eine Ausgewogenheit von Belastung und Entspannung in ihrem Lebensalltag zu erreichen.

Tagtäglich sind wir einer Flut visueller und auditiver Reize ausgesetzt, im Alltag ständig von Lärm umgeben und von den Medien immerfort mit schnell und rasch wechselnden Bildern kon-

frontiert, denen wir kaum noch folgen können. Die Verarbeitung dieser vielen Eindrücke und Informationen fällt vor allem Kindern schwer. Dabei sind Ruhe und Erholung – ebenso wie Aktivität und Bewegung – unabdingbar, um geistig und körperlich gesund zu bleiben, die eigenen Kräfte entfalten und weiterentwickeln zu können sowie die Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Konzentration ist nur demjenigen möglich, der innerlich zur Ruhe kommen kann. Aufmerksamkeit und Konzentration sind demnach nicht nur kognitive Leistungen, sie müssen mit allen Sinnen, mit dem ganzen Körper eingeübt werden.

## Überlebensstrategien für Kinder (und Erwachsene)

Kinder brauchen Ruhe – aber Kinder brauchen auch Bewegung. Wenngleich es auf den ersten Blick so scheinen mag: Ruhe und Bewegung sind keine Gegensätze, vielmehr ergänzen und bedingen sie sich gegenseitig. Aber weder für Bewegung noch für Ruhe gibt es im alltäglichen Leben ausreichend Gelegenheiten. Sie sind nicht selbstverständlich, man muss sie vielmehr (auf-)suchen und bewusst Raum dafür schaffen.

.....  
: Ruhe und Bewegung stellen Grundbedürfnisse ei-  
: nes jeden Kindes dar; im Alltag in der Familie, im  
: Kindergarten und auch in der Schule sollten beide  
: Bedürfnisse ausreichend berücksichtigt werden.  
: Sowohl in der Ruhe als auch in der Bewegung  
: kann man die eigenen Kräfte spüren und entfalten,  
: Energie erfahren und aufmerksam werden  
: auf viele kleine Dinge, die einem sonst entgehen.  
: .....

Hierzu bedarf es der Anregung und Begleitung durch die Eltern und Pädagogen. Sowohl die räumlichen Bedingungen als auch die täglichen Angebote in Kindergarten und Schule können dazu beitragen, dass Kinder Bewegung als Motor des Lernens und als Quelle der Erfahrung nutzen können und ihnen gleichzeitig Wege zur Entspannung und Konzentration aufgezeigt werden. So können Kinder über Bewegung auch wieder zur Ruhe finden.

Nicht nur in Kindertageseinrichtungen und Schulen spielt das Thema »Ruhe und Bewegung« eine Rolle. Auch im Familienalltag gibt es viele Situationen, in denen Kinder nicht zur Ruhe kommen können, in denen sie »aufgedreht« sind und auch die elterlichen Ermahnungen »nun seid doch endlich mal still« nicht greifen. Hier würde vielleicht eine Kissenschlacht mit anschließendem Entspannungsspiel helfen. Beim

»Wäscheklammern abjagen« können sich die Kinder lustvoll verausgaben, nach einem solchen anstrengenden Spiel suchen die Kinder von selbst nach einer »Auszeit«, der Übergang in die Ruhephase kann durch eine Geschichte von der »Prinzessin auf der Klammer« begleitet werden.

Wilde Spiele lassen die Kinder ihre Körperkraft und ihre Energie spüren, sie lernen aber auch, mit den eigenen Kräften umzugehen, diese zu dosieren und die Körperwahrnehmung zu verfeinern. Im gemeinsamen Spiel mit anderen lernen die Kinder, sich auf die Mitspieler einzustellen, auf sie Rücksicht zu nehmen und sich an zuvor vereinbarte Regeln zu halten. Wilde Spiele, Toben und Rennen sind Zeichen des ureigenen kindlichen Bedürfnisses, sich über den Körper die Welt anzueignen, sie sind Ausdruck der Vitalität und der Lebensfreude von Kindern.

Wilde Spiele können aber auch einen Prozess der Selbstregulation in Gang setzen, da im Anschluss an eine intensive Bewegungszeit bei den Kindern das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung meist ganz von selbst eintritt. Stilleübungen und Entspannungsspiele werden dann als besonders wohltuend empfunden. Hierbei brauchen viele Kinder aber auch Hilfen und Anleitung, wie sie ihre Gedanken leiten und die innere Wahrnehmung intensivieren können.

In diesem Buch werden Anregungen zum bewussten Umgang mit Ruhe und Bewegung gegeben. Es enthält Spielideen, durch die Kinder Kraft schöpfen und auf Stress gelassener reagieren lernen, die Kindern helfen, die vielfältigen Eindrücke ihres Lebensalltags zu verarbeiten und ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Die Angebote können Hilfen sein, um eine ausgeglichene Balance zwischen Bewegung und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen.

»Wilde Spiele« gibt Informationen über die Bedeutung von Bewegung und Entspannung für die kindliche Entwicklung, es zeigt die Wirkungsweisen von Entspannung auf und erläutert die unterschiedlichen Formen von Entspannung.

Das Buch wendet sich an Eltern, an Erzieherinnen und Erzieher, an Lehrerinnen und Lehrer und an alle, die mit Kindern leben und arbeiten. Um den Text von umständlichen Formulierungen, von Schrägstrichen und großen »Is« zu verschonen, wird im beliebigen, unsystematischen Wechsel mal die weibliche, mal die männliche Sprachform verwendet. Immer sind gleichzeitig weibliche wie männliche Teilnehmer angesprochen.

*Renate Zimmer*



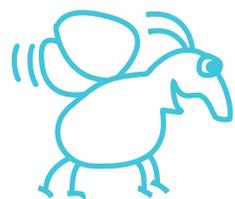
# Inhalt



7

## WISSENSWERTES ZUM THEMA

<b>1. Balance von Ruhe und Bewegung</b> .....	10
Grundbedürfnisse von Kindern .....	11
<b>2. Räume für Ruhe und Bewegung</b> .....	12
Spiel- und Entdeckungsräume .....	13
Raum- und Körpererfahrungen .....	13
Räume und Sinne .....	14
Variable Raumgestaltung .....	14
Rückzugsräume .....	15
<b>3. Rahmenbedingungen für Entspannung und Bewegung</b> .....	16
Angenehme Atmosphäre schaffen .....	16
Bedürfnisse der Kinder beachten .....	17
Mitmachen – immer freiwillig! .....	17
Regeln und Rituale .....	18
Selbst Ruhe bewahren .....	18
<b>4. Welche Entspannungsverfahren sind für Kinder geeignet?</b> .....	20
Was heißt Entspannung? .....	20
Vorgehensweisen .....	21
Imaginativ oder körperbezogen? .....	21
Fremd- bzw. selbstinstruktiv .....	21
Die wichtigsten Entspannungsverfahren im Überblick .....	22
Autogenes Training .....	22
Yoga .....	23
Meditation .....	23
Progressive Muskelentspannung .....	24
Fantasiereisen/Imaginative Verfahren .....	24
Körpermassage/Sensorische Entspannungsverfahren .....	26
Snoezelen – Ein Raum für alle Sinne .....	27



Wirkung von Entspannung .....	29
Physiologische Wirkungen .....	29
Psychische Wirkungen .....	30
Eignung der Entspannungsverfahren für Kinder .....	30

## 8

# SPIELANREGUNGEN FÜR DEN ALLTAG

<b>5. Über Bewegung zur Ruhe finden</b> .....	32
<b>6. Wilde Spiele und Stilleübungen</b> .....	44
<b>7. Die Kraft des Atems spüren</b> .....	56
<b>8. Spannung und Entspannung – Die Balance finden</b> .....	64
<b>9. Kuschelkissen – Kissenschlacht</b> .....	74
<b>10. Wege zur Verbesserung der Wahrnehmung und Konzentration</b> .....	82
<b>11. Spielerische Massageübungen</b> .....	94
<b>12. Fantasiereisen und Traumstunden</b> .....	104
<b>Literaturtipps</b> .....	110
<b>Verzeichnis der Spielanregungen</b> .....	112





## WISSENSWERTES ZUM THEMA



# Balance von Ruhe und Bewegung

Kinder brauchen Bewegung – aber Kinder brauchen auch Ruhe. Beides gehört zu den Grundbedürfnissen von Kindern, deren Erfüllung für eine gesunde Entwicklung unverzichtbar ist. Über Bewegung setzt sich ein Kind aktiv mit seiner Umwelt auseinander, es wirkt auf sie ein und passt sich ihr an, dabei lernt es sich selbst, aber auch seine Umwelt und deren Gesetzmäßigkeiten kennen. Hierzu bedarf es jedoch neben dem aktiven Handeln immer auch des Innehaltens, der Ruhe, des Wahrnehmens und des Sich-Bewusstwerdens des eigenen Körpers.

Bewegung und Aktivität sind also für Kinder genauso wichtig wie Ruhe und Stille. Aktivität und Ruhe stehen in einer engen Beziehung zueinander. Es gilt, die richtige Balance zwischen beiden Polen zu finden. Dies ist im Alltag heute oft nicht mehr so einfach möglich: Kinder spüren die Folgen eines hektischen, ruhelosen Alltags. Sie wachsen in eine Gesellschaft hinein, in der Informationen jeder Art nahezu unbegrenzt erhältlich sind. Die modernen Medien stehen ihnen fast jederzeit zur Verfügung, und so nehmen sie – meist sitzend und in körperlicher Unbeweglichkeit – eine Vielzahl an Eindrücken und Informationen auf. Es fehlt ihnen jedoch die Möglichkeit, diese auf der körperbezogenen Ebene zu verarbeiten. Das führt zu einem Missverhältnis von äußeren Anforderungen und inneren Ressourcen. Häufig sind Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, Nervosität oder Konzentrationsstörungen die Folge, es entstehen Unruhe und Rastlosigkeit, die das Kind nicht nur in seinem Verhältnis zu seiner Umwelt, sondern auch in seinen Entfaltungsmöglichkeiten

beeinträchtigen. Oft ist es nicht aufnahmefähig für das, was in der Kindergartengruppe oder in der Klasse geschieht, für die Verarbeitung von Eindrücken, für die Kommunikation mit anderen Kindern und für jede Art des Lernens.

Mit Ruhe-Ritualen und Entspannungsübungen kann weder der Alltagsstress verringert, noch können die Lebensbedingungen der Kinder in ihrem sozialen Umfeld wesentlich beeinflusst werden. Worauf jedoch Einfluss genommen werden kann, ist die Art und Weise, wie die Kinder diesen Bedingungen begegnen: Der Umgang mit Belastungssituationen kann erleichtert, Bewältigungsstrategien können eingeübt und die Kinder so angeleitet werden, dass sie die wohltuende Wirkung von Ruhe- und Stilleübungen in Ergänzung zu Bewegungsaktivitäten bewusst erleben und in der Folge vielleicht sogar selbst suchen werden. Damit wird die Verarbeitung von belastenden Faktoren sowie der Abbau von Stress unterstützt. Das Kind lernt, selbst Wege zu finden, mit Belastungen umzugehen, bei Bedarf »abzuschalten«, sich eine »Auszeit« zu nehmen. So hat es die Chance, auf die vielfältigen Eindrücke und belastenden Faktoren in seinem Leben nicht mit Symptomen der Überforderung, sondern mit Gelassenheit zu reagieren.

Entspannungsübungen können zwar Konzentrations- und Lernprobleme nicht unmittelbar beseitigen, aber sie können die Voraussetzungen dafür schaffen, damit kognitives Lernen besser gelingt und Kinder auf diese Weise Methoden kennenlernen, mit deren Hilfe sie sich besser konzentrieren können.



Elternhaus, Kindergarten und Schule stellen wichtige Lebenskontexte der Kinder dar, in denen wesentliche Grundbedürfnisse wie Anerkennung und Zuwendung erfüllt sein müssen, damit Kinder mit Freude lernen und sich wohlfühlen. Aber auch Ruhe und Bewegung zählen zu den elementaren Bedürfnissen, die berücksichtigt und befriedigt werden wollen, wenn Lernen erfolgreich sein soll.

*Dabei bedeutet Bewegung nicht sinn- und grenzenloses Herumtoben, ebenso wenig wie mit Ruhe absolute Stille und Geräuschlosigkeit gemeint ist. Sich bewegen heißt vielmehr, sich aktiv mit der Umwelt auseinanderzusetzen und dabei die eigenen Fähigkeiten und Kräfte steuern und situationsangemessen einsetzen zu lernen.*

Kinder nehmen ihre Welt als eine Bewegungswelt wahr: Eine Treppe oder ein Podest wird zum Springen genutzt, die Bordsteinkante oder die Mauer fordern zum Balancieren heraus. Unermüdet

sind sie in ihrem Bedürfnis, die Welt mit ihrem Körper und mit allen ihren Sinnen zu entdecken.

Um die vielen dabei gewonnenen Eindrücke aber wirklich verarbeiten zu können, ist hin und wieder auch ein »Innehalten« notwendig. Stille und Ruhe bieten die Möglichkeit, etwas zu entdecken, was ohne sie nicht wahrnehmbar ist. Hier können Kinder Erfahrungen machen, die in ihrem hektischen Alltag nicht vorkommen. Stille kann bereichern! Um dies zu erleben, bedarf es jedoch einer geschützten Umgebung, eines Hinführens durch den Erwachsenen. Stille und Ruhe bieten die Voraussetzungen, um besser wahrnehmen zu können, um genau zu hören, differenzierter zu sehen und feinfühler zu spüren. Die kleinen Dinge des Alltags, die sonst leicht verloren gehen, geraten ins Bewusstsein. In Entspannungssituationen ist ein In-sich-Hineinhören und -Hineinspüren möglich, die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert. Über die körperliche Entspannung gelangen Kinder – und auch die Erwachsenen – zu einer psychischen Gelöstheit.

## Grundbedürfnisse von Kindern

Entspannung hat darüber hinaus eine regenerierende Wirkung, nach einer Entspannungsphase fühlt man sich meist ausgeglichener, ruhiger, man spürt »neue« Kräfte.

Aber bevor von Kindern Ruhe und Entspannung erwartet werden kann, müssen sie erst einmal ihren Bewegungsbedürfnissen nachgeben können, sie müssen Gelegenheiten haben, ihren Körper lustvoll zu spüren, ihren Tatendrang auszuleben und voll Energie die Welt zu entdecken, sie mit allen Sinnen wahrzunehmen. Das Bedürfnis nach Ruhe stellt sich dann fast von alleine ein, es kann jedoch von den Erwachsenen noch unterstützt und durch Übungssequenzen und Spielideen begleitet werden.

Das bewusste Erleben von Bewegung, Aktivität und Dynamik auf der einen Seite und Ruhe, Stille und Entspannung auf der anderen Seite hilft Kin-

dern, zu sich selbst zu finden und sich bei Bedarf zu konzentrieren. Damit ist eine bessere Selbstkontrolle und Selbstregulation möglich, die nicht von den Erwachsenen verlangt und angeordnet, sondern im Spiel als lustvoll erfahren und als Erweiterung der eigenen Möglichkeiten erlebt wird.

Ziel der in diesem Buch beschriebenen Anregungen ist das Erreichen einer Balance von Bewegung und Ruhe.

Kindergarten und Schule sollten eine Rhythmisierung des Tagesablaufs ermöglichen. Erzieherinnen und Lehrerinnen können Kindern immer wieder Situationen anbieten, in denen ein Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung geschaffen wird. Dies kann Kinder dazu befähigen, in kritischen Situationen angemessener auf Anforderungen reagieren zu können.



# Räume für Ruhe und Bewegung

Die Erfüllung der Bewegungs-, aber auch der Ruhebedürfnisse von Kindern ist sehr von den räumlichen Voraussetzungen, in denen sie aufwachsen, abhängig. Räume wirken sich immer auf das Verhalten der Kinder aus, auf ihr Empfinden, ihr soziales Miteinander, ihr Bewegungsverhalten, ihre Fantasie und ihre allgemeinen Handlungsmöglichkeiten. Räume sind also nicht einfach austauschbare, nach Quadratmetern berechenbare Flächen, sondern stellen für Kinder schutzgebende Rückzugsmöglichkeiten und gleichzeitig herausfordernde Erlebnisorte dar. Räume können die kindliche Entwicklung fördern, sie aber auch hemmen, sie können Bildungsprozesse unterstützen, aber auch erschweren, sie können pädagogische Konzepte ermöglichen, diese aber auch verhindern, sie können Ruhe ausstrahlen oder Unruhe stiften, belebend oder entspannend wirken, Bewegung anregen, sie aber auch erschweren oder sogar unmöglich machen.

## **Kinder brauchen Räume,**

- in denen sie sich geborgen fühlen;
- die ihren Bedürfnissen nach körperlicher Anregung entgegenkommen;
- in denen sie ihrem Spiel eine eigene Bedeutung geben können;
- die sie mitgestalten können, in denen sie eigene Spuren hinterlassen;
- in denen sie anderen begegnen;
- in denen es etwas zu entdecken gibt;
- in denen sie sich bewegen können;
- in denen sie Ruhe finden und sich zurückziehen können und
- in denen sie ihre Sinne entfalten können.

Diese Überlegungen legen nahe, sich gerade in Einrichtungen und Institutionen für Kinder, in denen diese viel Zeit und damit einen Großteil ihres aktiven Tages verbringen, besonders mit der Frage der Raumgestaltung unter dem Aspekt von Bewegung und Entspannung zu befassen. Wie müssen Räume gestaltet sein, wenn sie sowohl den Bewegungsbedürfnissen von Kindern entsprechen, ihnen aber auch ausreichend Gelegenheiten zur Ruhe und zum Entspannen geben sollen?

