

Eutonie

Tierische Übungen für Vorschul-Kinder

Christina Gerhardt, Alexia Kaiser, Marcus Müller



Ursprünglich erschienen:

Gerhardt, C., Kaiser, A. & Müller, M. (2015). Körperachtsamkeit üben – Tierische Eutonie-Übungen für Kinder. KiTa aktuell spezial – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 16, Sonderheft 03, 27-30.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur frühen Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur frühen Kindheit' als Beitrag Nr. 7

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Was Hänschen nicht lernt – Entspannungsfähigkeiten schon in der Kita entwickeln? von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 2 - Kindergesundheit fördern durch Entspannung – Was sagen die Bildungspläne? von Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfähigkeit im Kindergartenalltag messen – Wie geht das? von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 4 - Entspannungstraining im Elementarbereich – Eine empirische Studie zur Wirksamkeit von Dr. Marcus Müller.

Beitrag 5 - Atemübungen für die Vorschule – Von klein auf Energie tanken von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 6 - Autogenes Training – Phantasie Reisen für Stillephasen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 7 - Eutonie – Tierische Übungen für Vorschul-Kinder von Christina Gerhardt, Dr. Alexia Kaiser und Dr. Marcus Müller

Eutonie – Tierische Übungen für Vorschul-Kinder

Störungen des Tonus können sowohl als Hyper- oder Hypotonus auftreten, also als Zuviel oder Zuwenig an Spannung, sich aber auch als extreme Tonusschwankungen oder Tonusfixierung äußern, die bspw. den Aktionsspielraum, die Beweglichkeit und damit auch unsere Erlebnisfähigkeit limitieren. Eutonie hilft durch achtsame Aufmerksamkeitslenkung, die Anpassungsfähigkeit des Tonus zu regulieren, damit sich dieser dem Situationskontext entsprechend flexibel anpassen kann. Kinder können mit Eutonie in bewusstem, achtsamen Erleben ihren Körper ganzheitlich erfahren und entdecken.

Einführung

Die körperbasierte, ganzheitlich-pädagogische Methode Eutonie, deren Ursprünge gegen Mitte des 20. Jahrhunderts auf Gerda Alexander zurückzuführen sind, leitet sich aus dem Griechischen ab (eu = harmonisch, wohl; tonus = Spannung) und bedeutet in etwa harmonische Spannung. Sie ist nicht im engeren Sinne als Entspannungstechnik zu verstehen, sondern Entspannung stellt einen Teilaspekt der Eutonie dar: Durch achtsame Wahrnehmung des Körpers kann durch Eutonie die Muskelspannung sowohl gezielt ab- als auch aufgebaut werden (vgl. Schaefer et al., 2005; Schaefer, 2009; 2012). Die Übungen fördern die aufmerksame Wahrnehmung von Händen und Armen und der dort wirkenden Muskelgruppen.

Didaktisch-methodische Aspekte des Eutonie-Programms

Das Eutonie-Programm umfasst zwei Übungen von je 10-20 Minuten Dauer. Die

Zielsetzungen orientieren sich an den in der Abbildung aufgeführten Wirkungsannahmen. Als Einstieg wird in der Übung „Die Bärenatzen wecken“ mit dem grundlegenden Eutonie-Prinzip Berührung gearbeitet und durch sensorische Erfahrungen die Haut als Körpergrenze und Körperhülle wahrgenommen. Darauf aufbauend

Ziele

- Sensibilisierung der Sinne
- Aufbau des Körperschemas und -bildes
- Regulation des Muskel- und Psychotonus
- Haltungsförderung und Atemregulierung
- Positive Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem
- Konzentrationsförderung

basiert „Das Faultier rollt und trollt sich am Boden“ neben der Berührung zusätzlich auf dem Prinzip Kontakt. Hierbei wird über die Körpergrenze hinaus gespürt und versucht, sich in Materialien oder andere Personen einzufühlen.

Eine einheitliche und „korrekte“ Bewegungsausführung gibt es in der Eutoniepädagogik nicht. Deshalb werden die Übungen auch nicht komplett vorgegeben. Vielmehr sind die Bewegungsanleitungen als Wegweiser zu verstehen, die sensomotorische Anregungen geben können. Jedoch kann bei Kindern zu Beginn mitgemacht werden, um Impulse zu geben und die Gruppe zu motivieren.

Bei der Durchführung sind die in der Abbildung aufgeführten Regeln zu beachten:

(1) Es geht bei der Eutonie nicht um funktionales Können und eine korrekte Bewegungsausführung, sondern um die Fähigkeit, sich selbst achtsam wahrzunehmen. (2) Die persönlichen Empfindungen können ganz unterschiedlich sein und sind immer individuell. (3) Weder die Kinder noch die Lehrperson bewerten die geäußerten Wahrnehmungen und Empfindungen.

Der Einsatz einer Hand-Puppe namens „Eutonius“ ermöglicht einen spielerischen Einstieg in das Programm. Dabei schlüpft die Lehrperson in die Rolle des Tier- und Körperforschers, der aufgrund seiner Expeditionen Fachmann auf dem Gebiet menschlicher und tierischer Körper ist. Stimmen bei der Puppe die Körperproportionen in etwa mit denen des menschlichen Körpers überein, kann den Kindern dadurch gezeigt werden, wo sich bestimmte Körperregionen befinden. Ergänzend können kindgerechte Anatomieatlanten gezeigt werden, um die Körperstrukturen im Spüren besser nachvollziehen zu können. Als motivierende Hinführung zum Thema dient bei den Übungen eine kurze Einleitung des Eutonius zu seinen Expeditionen. Bei Eutonieübungen eignet sich als

Regeln

1. Nicht funktionales Können steht im Vordergrund, sondern qualitatives Erleben im gegenwärtigen Augenblick!
2. Jeder übt und spürt individuell!
3. Keine Wertungen der Empfindungen und Wahrnehmungen!

Abschlussritual generell „räkeln, strecken, dehnen und gähnen“.

Die Bärenatzen wecken

Die Durchführung erfolgt auf einer Matte (z.B. Turnmatte, Woldecke oder Teppichfliese) ggf. auch auf einem Stuhl. Als Material dienen kleine Bambusstäbe.

Szene 1 – Vorstellung Eutonius: Hallo Kinder, ich heiße Eutonius und bin ein großer Forscher. Am liebsten erforsche ich Tiere, besonders, wie sie sich bewegen, wie sie stehen oder sitzen. Wenn ihr wollt, kann ich euch meine Entdeckungen zeigen. So könnt ihr vielleicht auch euren eigenen Körper besser kennenlernen und lernen, ihn zu entspannen. Dies klappt am besten, wenn ihr die Übungen ganz aufmerksam mitmacht und wenn ihr immer zu beobachten versucht, was ihr bei den Übungen spüren könnt. Habt ihr Lust, die Übungen einmal auszuprobieren? ... [≡]¹ ... Also gut, dann möchte ich euch heute etwas über die Bären erzählen ...

¹ Das Zeichen „... [≡] ...“ zeigt Stellen an, wo Kinderantworten direkt in die Übung eingebaut werden können.

Szene 2 – Einleitung: ... Auf meiner letzten Forschungsreise habe ich Bären beobachtet und bemerkte, dass sie riesengroße Tatzen haben. Auch bei ihnen findet man an jedem Fuß eine Ferse, einen Fußrücken, einen Fußballen und fünf Zehen – genauso wie bei uns Menschen. Weil gerade kein Bär in der Nähe ist, stellt ihr euch am besten vor, ihr seid Bären und erkundet eure Füße. Dabei hilft euch dieser ganz besondere Stab. Es ist ein Bambusstab. Ihr dürft euch nun alle einen aussuchen, eure Schuhe und Socken ausziehen und euch dann ganz gemütlich auf eure Matte setzen.



Abb. 1a: Der Stab wird am Fuß abgestrichen und abgerollt – dabei können auch die Augen geschlossen werden.

Szene 3: ... ertastet den Bambusstab mit euren Fingern und schaut ihn euch ganz genau an. ... [≈]² ... Könnt ihr etwas Besonderes an ihm fühlen? ... [≈] [≡] ... Legt nun euren Fuß über den Oberschenkel, sodass der Fuß entspannt daliegt. Der Fuß sollte rundherum mit dem Stab berührt werden können [vgl. Abb. 1a]. Sobald ihr bequem dasitzt, könnt ihr anfangen, mit dem Stab den rechten Fuß abzustreichen oder abzurollen. Ihr könnt dabei auch die Augen schließen. Beginnt an der Fußsohle, danach am Fußrücken ... [≈] ... und dann an der linken und rechten Seite [vgl. Abb. 1b-d]. ... [≈] ... Spürt, wie sich das anfühlt ... [≈] ... Vergesst nicht, dass Bärenfüße ziemlich groß sind und es ganz viele Stellen daran gibt, die ihr wahrscheinlich noch nicht kennt! Lasst euch also ruhig Zeit beim Entdecken und Spüren! Versucht auch mal, mit dem Stab zwischen eure Zehen zu rollen [vgl. Abb. 1e]. ... [≈] ... Wie fühlt sich das an? ... [≈] [≡] ...



Abb. 1b: Den Stab auf- und abrollen.

² Das Zeichen „... [≈] ...“ symbolisiert „Spürzeiten“, die den Kindern ermöglichen sollen, ihre Beobachtungen und sensomotorischen Wahrnehmungen ohne Zeitdruck erfassen zu können.

Tipps zu Szene 3

Über das Rollen und Streichen mit dem Stab wird die taktile Wahrnehmung des Fußes stimuliert, und die Füße werden dadurch in das Körperschema integriert.

Variationen: Soll der Fokus auf tiefere Körperstrukturen gelenkt werden, erfolgt die Durchführung mit stärkerem Druck. Außerdem eignen sich folgende Fragestellungen für weitere Differenzierungen: Wo ist der Druck besonders angenehm, an welchen Stellen eher nicht? Wieviel Druck brauche ich, um die Hautoberfläche, die Muskeln des Fußes und die Knochen zu spüren? Knochen sind sehr gut über Klang und Vibration zu lokalisieren. Hierfür können die Füße abgeklopft werden. Die Übung kann zudem auch mit den Händen oder anderen Körperteilen durchgeführt werden. Schließlich können unterschiedliche Materialien u.a. Igelbälle, Filzbälle, Holzkugeln oder Kastanien eingesetzt werden, um vielfältige Körperempfindungen zu stimulieren und deren Wirkung zu erfahren.



Abb. 1c: Die Bewegungen anschließend auf dem Fuß wiederholen.



Abb. 1d: Fühlen und auch mal was ausprobieren, z.B. den Stab zwischen die Zehen rollen.



Abb. 1e: Wie fühlt sich das an?

Szene 4: ... Ihr dürft nun aufstehen und wahrnehmen, wie sich eure Bärenatze am Boden anfühlt. ... [≈] ... Spürt ihr einen Unterschied zur anderen Tatze? ... [≈] [≡] ... Ihr könnt auch ganz gemütlich wie ein Bär einige Schritte gehen. Spürt dabei, wie eure Bärenatzen den Boden berühren (vgl. Abb. 2, S. 8). Setzt euch nun wieder auf eure Unterlage. Jetzt dürft ihr auch die andere Tatze erkunden [Der Fuß wird gewechselt und es erfolgt eine Wiederholung der Übung ab der entspre-



Abb. 2: Ganz gemütlich wie ein Bär mit Tatzen einige Schritte gehen.

chenden Stelle in Szene 3]. Abschließend steht ihr nochmals auf und schleicht ganz langsam und leise durch den Raum. Spürt dabei wieder eure Bärenatzen. ... [≈] ... Wenn ihr wollt, könnt ihr zum Schluss noch ganz fest mit euren Bärenatzen aufstampfen.

Tipps zu Szene 4

Besonders der Rechts-links-Vergleich ist relevant und ermöglicht die bewusste und verstärkte Wahrnehmung sensorischer Unterschiede.

Das Faultier rollt und trollt sich am Boden

Diese Übung erfolgt wieder auf einer Turnmatte (vgl. Szene 1). Die Unterlage sollte nicht zu weich sein, um genug Widerstand zu geben. Daher eignen sich z.B. Weichbodenmatten nicht.

Szene 5 – Einleitung: ... Hallo Kinder! Ich habe euch heute wieder eine Tiergeschichte mitgebracht. Heute geht es bei uns um ein Tier, das ihr vielleicht noch nicht so gut kennt. Es hat ganz zotteliges Fell, bewegt sich sehr langsam und hängt meistens mit seinen langen Armen und Beinen kopfüber im Baum und schläft. Wisst ihr, welches Tier das sein könnte? ... [≡] ... Richtig, das Faultier. Ich habe es lange beobachtet. Das Faultier rollt, trollt und streckt sich ab und zu am Boden, ein bisschen wie eine Katze. Nur bewegt es sich immer ganz langsam und sehr bedächtig. Habt ihr Lust, euch heute am Boden zu räkeln, rollen und trollen wie ein Faultier? ... [≡] ...

Szene 6: ... Legt euch zuerst mit ausgestreckten Beinen ganz faul auf den Rücken [vgl. Abb. 3, S. 9]. Spürt nun eure Unterlage. ... [≈] ... Welche Körperteile berühren den Boden und welche nicht? Fangt bei euren Füßen an und fühlt, wie eure Fersen den Boden berühren. Falls ihr sie nicht so gut auf der Matte spürt, könnt ihr sie ein bisschen hin- und herrollen. ... [≈] ... Dann wandert mit der Aufmerksamkeit weiter nach oben, zu euren Beinen ... [≈] ... über den Po ... [≈] ... hinauf bis zu eurem Rücken. Wo spürt ihr die Matte, wo nicht? ... [≈] ... Wie liegen die Arme am Boden? ... [≈] ... Wo euer Kopf? Könnt ihr fühlen, wie rund der Kopf ist? Um diese Rundung besser zu spüren, könnt ihr ihn sanft hin- und herschaukeln. Langsam wie ein Faultier. ... [≈] ...

Tipps zu Szene 6

Bei Rückenschmerzen können die Beine aufgestellt oder es kann ein kleines Kissen unter den Kopf gelegt werden.

Variation: Je nach Konzentrationsfähigkeit und anatomischen Kenntnissen kann die Anleitung des Bodenkontakts auch differenzierter erfolgen. So können z.B. bei Armen und Beinen die rechte und linke Seite nacheinander erfüllt oder einzelne Zehen und Finger gespürt werden.

Szene 7: ... Rutscht nun langsam am Boden entlang mit den Fersen in Richtung Po, bis ihr die Fußsohlen auf dem Boden aufstellen könnt [vgl. Abb. 4a]. Wo berührt euer Rücken nun den Boden? ... [≈] [≡] ... Ihr bekommt jetzt ein Kirsch kernsäckchen von mir. Legt es euch so unter den Po, dass ihr schön mittig darauf liegt [vgl. Abb. 4b].

Szene 8: ... Wenn ihr bequem liegt, versucht zu spüren, wo euer Po das Säckchen berührt. Wie fühlt sich das an? Ist es

Abb. 3: Wie ein Faultier ausgestreckt hinlegen und einzelne Körperteile bewusst fühlen.



Abb. 4a: Mit den Fersen langsam hochrutschen. Wo berührt jetzt der Rücken den Boden?



Abb. 4b: Das Kirsch kernsäckchen (KKS) soll mittig zwischen beiden Beckenschaukeln unter dem Kreuzbein, eher Richtung Steißbein liegen.

Tipps zu Szene 7

Das Kirschkerensäckchen (KKS) soll mittig zwischen beiden Beckenschaukeln unter dem Kreuzbein, eher Richtung Steißbein liegen (vgl. Abb. 4b – c). Bei Schmerzen sollte die Position geändert, das Säckchen früher weggenommen oder durch weiches Material ersetzt werden.

Variationen: Alternativ können auch andere Materialien, z.B. Filzbälle, Holzstäbe oder gerollte Kastanien-schlangen, eingesetzt werden, damit unterschiedliche Druckwahrnehmungen erfahrbar werden.



Abb. 5: Etwas hin und her drehen – Wie verändert sich das Säckchen durch das Schaukeln?

weich oder hart? Kalt oder warm? ... [≈] [≡] ... Schaukelt nun ganz langsam wie ein Faultier mit den Knien ein klein wenig nach links und rechts und versucht zu spüren, wie sich das Säckchen durch euer Schaukeln verändert [vgl. Abb. 5]. Spürt, wie weit ihr hin- und herschaukeln wollt. ... [≈] ... Dann haltet ihr an. Versucht nun, in euer Kirschkerensäckchen hineinzuspüren. ... [≈] ... Wie dick ist es? Könnt ihr einzelne Kirschkerne spüren? ... [≡] ... Fühlt es sich überall gleich an? ... [≈] [≡] ... Zieht dann langsam das Säckchen unter dem Po heraus. Wie fühlt sich euer Rücken jetzt an? ... [≈] ... Berühren vielleicht manche Körperteile den Boden anders als vorher? ... [≈] ...

Szene 9: ... Beginnt nun langsam euch zu recken, zu räkeln und zu strecken [vgl. Abb. 6a, S. 11]. ... [≈] ... Rollt und trollt euch dabei auf eurer Matte so bedächtig wie das Faultier von der einen zur anderen Seite. [vgl. Abb. 6b, S. 11] Ihr dürft euch auch rundherum rollen, damit ihr mit so vielen Körperteilen wie möglich den Boden berührt. Ihr könnt auch gähnen und euch so lange am Boden strecken, bis ihr euch wieder wach und fit fühlt. ... [≈] ...

Tipps zu Szene 8

Es geht nicht um ein möglichst großes Bewegungsausmaß, sondern um die Achtsamkeit der Ausführung. Möchte ein Kind nicht mehr auf dem Säckchen liegen, kann es auch vorzeitig entfernt werden.

Variation: Anstatt hin- und herzuschaukeln, können die Beine auch nacheinander angestellt und wieder ausgestreckt werden.



Abb. 6a: Die Position lösen und langsam recken, räkeln und strecken.



Abb. 6b: Umherrollen und mit so vielen Körperteilen wie möglich den Boden berühren.

Fazit

Beide Übungen stellen die Basis für die Einführung weiterer eutonischer Prinzipien, wie z.B. Transport dar. Daher sollten die Übungen immer wieder durchgeführt und variiert werden. Weiterführende Literatur zur Eutonie mit Kindern findet sich u.a. bei Bläsius (2009), Bobinger (1998) sowie Windels (1984).

Literatur

- Alexander, G. (1992). *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*. München: Kösel.
- Bläsius, J. (2009). *3 Minuten Entspannung: Spiele für zwischendurch in Kita und Schule*. München: Don Bosco.
- Bobinger, E. (1998): *Eutonie – Kinder finden zu sich selbst: Anleitung und Übungen zur Entfaltung der schöpferischen Kraft*. München: Don Bosco.

- Windels, J. (1984): *Eutonie mit Kindern*. München: Kösel.