

Körper-Achtsamkeit

Körperexpeditionen von Kopf bis Fuß

Norbert Fessler, Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Weiler, A. (2012). Achtsamkeit von Kopf bis Fuß: Körperexpeditionen für die Vorschule.

KiTA aktuell – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 21 (12), 276-278 (Ausgabe Baden-Württemberg), 284-286 (Ausgabe Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland).

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 Schrift Nr. 8

© 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

Beitrag 8 - Körper-Achtsamkeit – Körperexpeditionen von Kopf bis Fuß von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Achtsamkeit von Kopf bis Fuß – Körperexpeditionen

Kinder sind interessiert, ihren Körper besser kennenzulernen und auf körperliche Entdeckungsreisen zu gehen. Dazu dienliche Körperachtsamkeitsübungen fördern die körperliche Entwicklung von Kindern und können gleichermaßen zur körperlichen Erholung nach Belastungsphasen beitragen. Sie helfen, einseitige körperliche Belastungen und Beanspruchungen zu vermeiden und muskulären Dysbalancen vorzubeugen. Auch können solche Übungen Stressbelastungen reduzieren und Konzentrationsleistungen verbessern.

Einführung

Die ket-Forschung (Karlsruher Entspannungs-Training) entwickelt für Kinder Körperachtsamkeitsübungen unter strikter Berücksichtigung adressatenorientierter didaktisch-methodischer Ansätze. Das hier vorgestellte Achtsamkeitsprogramm spricht unterschiedliche Körperregionen an und beinhaltet bewegte und entspannende Übungen. So werden einerseits Grundsätze verschiedener Entspannungsmethoden (z.B. Massage oder Progressive Muskelrelaxation) integriert. Andererseits wird zur Verbesserung des Körperbewusstseins die Aufmerksamkeit auf Haltung und andere Körpervorgänge (z.B. Atmung) gelenkt. Programme wie diese können leicht in einen bewegteren Kita-Alltag integriert werden.

Didaktisch-methodische Aspekte des Achtsamkeit-Programms

Die Übungen fokussieren diejenigen Körperteile, in denen gehäuft Verspannungen auftreten oder eine besondere Bean-

spruchung im Alltag besteht. Bei regelmäßiger Anwendung sollten sich nicht nur positive Wirkungen auf körperlicher Ebene zeigen (z.B. Haltungs-, Körperwahrnehmungsschulung), sondern auch in psychischer Hinsicht (z.B. Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und Konzentration).

Folgende Regeln sind bei der Durchführung zu beachten: 1. Vor jeder Übung erfolgt eine Fokussierung auf das jeweilig angesprochene Körperteil. 2. Bei einer

Ziele

- Lockerung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur
- Mobilisation der Gelenke
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Haltungsschulung
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und Konzentration
- Steigerung des Wohlbefindens

Regeln

1. Auf ein Körperteil konzentrieren!
2. Langsam bewegen!
3. Grenzen beachten!
4. Bei Schmerzen oder Unwohlsein aufhören!

entschleunigten Bewegungsausführung gelingt die Aufmerksamkeitslenkung auf bestimmte Körpervorgänge leichter. 3. Es geht nicht darum, das ‚Maximum‘ aus sich herauszuholen. Individuell verschieden ausgeprägte Bewegungs- bzw. Beweglichkeitsgrenzen sind daher zu beachten. 4. Wichtigstes Prinzip ist, niemals in Unwohlsein hineinzuarbeiten.

Die Übungen sind in eine Körperexpedition eingebettet. Als Identifikationsfigur dient ein ‚Zwergenkind‘, dessen Abenteuer die Kinder begleiten. Jede Übung beginnt mit einer Einstiegs Geschichte, welche von der Lehrperson vorgetragen wird. Dabei wird die Konzentration auf ein bestimmtes Körperteil gelenkt. Nach einer kurzen Achtsamkeitspause, gekennzeichnet durch das Zeichen „... [≈] ...“, trägt die Lehrperson die körperteilspezifische Übungsbeschreibung vor und führt zugleich die beschriebenen Bewegungen und Positionen gemeinsam mit den Kindern durch. Am Ende des Programms wird in einer Nachspürphase die Aufmerksamkeit nochmals auf die zuvor bewegten und entspannten Körperteile gelenkt. Zuletzt werden die Kinder mit einer aktiven Rückholung in den Alltag zurückgeführt.

Die Übungen werden teilweise im Stehen, teilweise aber auch im Sitzen durchgeführt. Als Organisationsform ist ein Stuhlkreis optimal.

Körperexpeditionen

Fußkreisel (Übung 1): Mimmo ist ein Zwergenkind. Er lebt mit seinen Eltern und seiner Zwergenschwester Lina weit weg in Zauberland. Morgens, wenn die Sonne durch die Ritzen seiner Zwergenhöhle scheint, wacht Mimmo auf. Bevor er aus seinem Zwergenbett aufsteht, will er jedoch seine Füße für das Aufstehen vorbereiten. Er setzt sich dazu ganz aufrecht auf die Bettkante, legt die Hände locker auf den Oberschenkeln ab und spürt in seine beiden Füße hinein. ... [≈] ... Dann tut er Folgendes: Mimmo hebt einen Unterschenkel an und beginnt den angehobenen Fuß langsam 2-3 Atemzüge lang in eine Richtung zu kreisen [vgl. Abb. 1]. Dann wechselt er die Richtung und kreist seinen Fuß für ein paar Atemzüge in die andere Richtung. Nun stellt er den Fuß wieder auf dem Boden ab und versucht zu spüren, ob er einen Unterschied zum anderen Fuß bemerkt. Anschließend hebt er den anderen Unterschenkel an und führt auch mit dem anderen Fuß die Kreisbewegungen durch. **Ziel:** Die Übung dient der Mobilisation der Fußgelenke. **Wichtig:** Trotz der Konzentration auf die Fußgelenke ist bei den Kindern auf eine aufrechte Sitzhaltung zu achten.



Abb. 1: Fußkreisel

Augen-Beruhigung (Übung 2): Jetzt ist Mimmo für den neuen Tag bereit und schon gespannt, was er heute alles erleben wird. Er steht auf und möchte zuerst den Berg vor der Haustüre erklimmen – in der Morgensonne hat man dort den schönsten Ausblick auf ganz Zauberland. Am Gipfel angekommen, schaut er auf Zauberland hinunter. Mimmo kann von Weitem die bunten Wiesen, den tiefgrünen Zauberwald und die türkisblauen Seen und Flüsse nur unscharf erkennen. Um seine Augen an die Entfernung zu gewöhnen, konzentriert er sich auf beide Augen. ... [≈] ... Dann macht er Folgendes: Er reibt seine Handflächen so lange aneinander, bis sie ganz warm werden. Anschließend bedeckt er die Augen mit den Händen. Seine Augen bleiben dabei zunächst geöffnet, denn er versucht, die Hände so zu schließen, dass kein Licht mehr eindringen kann [vgl. Abb. 2]. Nun schließt Mimmo seine Augen, schmiegt seine Hände noch ein wenig mehr an die Augen an und lässt die Wärme seiner



Abb. 2: Hände über die Augen legen

Hände auf sich einwirken. Nach einer Weile senkt er die Hände ab und öffnet die Augen wieder. **Ziel:** Die Übung dient der Beruhigung der Augen und wirkt konzentrationsfördernd. **Wichtig:** Die Augen zunächst mit hohlen Händen bedecken. Sind noch Lichtschlitze zu sehen, kann die Übung wiederholt werden, bis die Augen ganz abgedunkelt sind.

Nacken-Dehnung (Übung 3): Nun kann Mimmo die Aussicht in voller Pracht genießen. Er setzt sich auf einen Baumstumpf, um sich ein wenig auszuruhen. Dann blickt er hinauf zum Himmel und sieht ein Drachenkind bei seinen ersten Flugversuchen wild hin- und herfliegen. Mimmo möchte den kleinen Drachen mit seinem Blick verfolgen; jedoch spürt er, wie es bei den ruckartigen Bewegungen in seinem Nacken zwickt und ziept. Dagegen muss er etwas unternehmen. Deswegen konzentriert er sich ganz fest auf seinen Nacken. ... [≈] ... Dann tut er Folgendes: Er macht zunächst seinen Hals



Abb. 3: Sanfte Dehnung der Nackenmuskulatur

ganz lang und verschränkt beide Hände am Hinterkopf. Die Ellbogen zeigen nach außen. Nun lässt er den Kopf langsam nach vorne sinken. Dadurch geht sein Kinn in Richtung Brust, die Ellbogen lässt er jetzt locker nach unten hängen [vgl. Abb. 3] und er hält die Position ca. drei Atemzüge lang. ... [≈] ... Dann löst er zunächst die Hände. Schließlich richtet er den Kopf langsam wieder auf. Völlig entspannt kann er jetzt die Flugversuche der Drachenkinder verfolgen. **Ziel:** Dehnung der Nackenmuskulatur. **Wichtig:** Während der Übung darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und die Hände den Kopf nicht zu fest nach unten ziehen.

Handmassage (Übung 4): Anschließend macht sich Mimmo zum Abstieg bereit und läuft in Richtung des großen Sees. Dort angekommen, sieht er seine kleine Zwergenschwester Lina fröhlich mit den Elfen spielen. Sie versucht, die zarten Elfen in der Luft zu greifen – was leider immer misslingt, weil die Elfen viel zu flink umherschwirren. Damit auch Mimmo beim Elfenfangen sein Glück versuchen und möglichst schnell zuschnappen kann, muss er seine etwas tapsigen Zwergenhände erst einmal richtig aufwärmen und seine Finger beweglich machen. Er konzentriert sich ausschließlich auf seine Hände. ... [≈] ... Dann macht er Folgendes: Ganz sanft presst er jeden Finger, vom Gelenk bis zu den Fingerspitzen, kurz zusammen [vgl. Abb. 4a]. Nun dreht er die Hand um und massiert mit dem Daumen der anderen Hand die gesamte Handinnenfläche mit kräftigen Kreisbewegungen [vgl. Abb. 4b]. **Ziel:** Lockerung und Entspannung der Handmuskulatur, Anregung der Durchblutung. **Wichtig:** Die Handmassage anschließend mit der anderen Hand wiederholen.



Abb. 4a: Sanftes Zusammendrücken jedes Fingers



Abb. 4b: Massage der Handinnenflächen

Schulterziehen (Übung 5): Mit dem Elfenfangen vertreiben sich Zwerg Mimmo und seine Schwester Lina den ganzen Nachmittag. Als die Sonne langsam untergeht, ist es Zeit, wieder nachhause zu gehen. Doch schon nach ein paar Schritten wird die kleine Lina müde. Deshalb nimmt Mimmo seine kleine Zwergenschwester auf seine Schultern und trägt sie den ganzen Weg nachhause. Erst als er sie in ihr Zwergenbettchen legt, spürt er, wie verspannt seine Schultern vom Tragen sind. Um etwas dagegen zu unternehmen, konzentriert sich Mimmo auf seine Schultern. ... [≈] ... Dann tut er Folgendes: Er lässt seine beiden Arme ganz locker nach unten hängen. Während er einatmet, zieht er langsam beide Schultern in Richtung seiner Ohren. Oben an-

gekommen, hält er den Atem für einen Moment an und lässt dabei die Schultern hochgezogen [vgl. Abb. 5]. Dann atmet er schnell wieder aus und lässt dabei die Schultern locker fallen. Dies führt er ein paar Mal hintereinander aus. **Ziel:** Durch die vorausgehende Anspannung wird bei der Übung ein besonders intensives Entspannungsgefühl in den Schultern erzielt. **Wichtig:** Die Ausatmung kann durch das Ausstoßen eines Lauts (z.B. ein lautes ‚Ha‘) verstärkt werden.

Rücken-Entspannung (Übung 6): Nun ist auch Mimmo müde geworden und setzt sich erst einmal ganz entspannt hin. Um seinen Rücken von dem ereignisreichen Tag etwas auszulockern, konzentriert er sich ausschließlich auf den Rücken. ... [≈] ... Dann macht er Folgendes: Er lässt zunächst die Arme und den Kopf locker und entspannt nach unten hängen und setzt sich ganz vorne auf die Stuhl-



Abb. 5: Schultern langsam zu den Ohren ziehen

kante. Dann beugt Mimmo mit der Ausatmung seinen Oberkörper so weit nach vorne, wie es ihm noch angenehm ist [vgl. Abb. 6]. Nach ein paar Atemzügen stützt er die Hände auf seine Oberschenkel und rollt seinen Rücken Wirbel für Wirbel ganz langsam und bewusst von unten nach oben auf, bis er wieder ganz aufrecht sitzt. Dabei versucht er zu spüren, welche Bereiche seines Rückens etwas steifer und welche leicht beweglich sind. **Ziel:** Der gesamte Rücken wird entspannt und die einzelnen Wirbelgelenke werden mobilisiert. **Wichtig:** Beim Aufrollen die Aufmerksamkeit auf jedes einzelne Wirbelgelenk richten. Anschließend die Übung nochmals wiederholen.

Nachspüren & Rückholung (Übung 7): Nun fühlt sich sein Rücken ganz locker und entspannt an. Mimmo legt seine Handrücken auf die Oberschenkel. Dann schließt er seine Augen und denkt daran,



Abb. 6: Beugen des Oberkörpers nach vorne

was sein Zwergenkörper heute alles geleistet hat. ... [≈] ... Er spürt nochmals in seine Füße hinein und denkt daran, wie er sie heute Morgen auf das Aufstehen vorbereitet hat. ... [≈] ... Dann konzentriert sich Mimmo auf seine Augen und erinnert sich dabei an die wunderschöne Aussicht auf die bunten Wiesen, den tiefgrünen Zauberwald und die türkisblauen Seen und Flüsse. ... [≈] ... Mimmo erinnert sich auch an den kleinen Drachen und seine noch etwas wackeligen Flugversuche. Hierbei konzentriert er sich ganz bewusst auf seinen Nacken und spürt, wie dieser sich ganz warm und entspannt anfühlt. ... [≈] ... Danach spürt er in seine Hände hinein und muss daran denken, wie er heute mit seiner Schwester versucht hat, Elfen zu fangen. ... [≈] ... Schließlich erinnert er sich daran, dass er seine Schwester den halben Nachhauseweg getragen hat. Er konzentriert sich auf seine Schultern und merkt, dass diese nun ganz locker nach unten hängen. ... [≈] ... Und auch in seinen Rücken spürt Mimmo hinein. Sein Rücken fühlt sich ganz warm und locker an. ... [≈] ... Nun bleibt er noch ein paar Atemzüge lang ruhig und entspannt sitzen. ... [≈] ... Dann öffnet Mimmo langsam die Augen, gähnt ein paar Mal kräftig und reckt und streckt sich dabei ausgiebig. Danach ist er wieder munter und kann den restlichen Abend frisch und erholt genießen. **Ziel:** Durch die Übung wird das Erspüren der zuvor bewegten Körperteile vor dem geistigen Auge nochmals geübt und auch die körperbasierte Entspannungsfähigkeit gefördert. **Wichtig:** Die Augen werden geschlossen, um die Aufmerksamkeit ausschließlich auf den eigenen Körper zu richten. Zwischen den Imaginationen (siehe „... [≈] ...“) Achtsamkeitspausen von 5 bis 10 Sekunden einplanen. Die abschließende Aktivierung der Kinder ist unabdingbar, damit die Kin-

der wieder im Alltag ankommen. Gegebenenfalls kann anschließend noch eine kurze Reflexionsphase erfolgen, in welcher die Kinder ihre Wahrnehmungen und Empfindungen äußern dürfen.

Fazit

Das ket-Forschungsteam (vgl. www.entspannung-ket.de) hat für 10 verschiedene Körperteile ca. 80 Übungen entwickelt und in Pilotstudien deren Anwendbarkeit und Wirksamkeit evaluiert. Aus diesem Zuschnitt heraus resultieren verschiedene Präsentationsmöglichkeiten: (1) Es können körperteilspezifische Programme durchgeführt werden, z.B. ein Augen- oder ein Fußprogramm über jeweils ca. 10 bis 15 Minuten mit jeweils 5 bis 10 Übungen, die funktional wirksam sind. (2) Es können, wie in diesem Beitrag vorgestellt und spielerischer ausgelegt, zahlreiche Kombiprogramme zusammengestellt werden, indem viele Geschichten erfunden und aus den Körperteilprogrammen einzelne Übungen den ‚neuen‘ Geschichten zugeordnet werden. (3) Nicht zuletzt ist darauf hinzuweisen, dass einzelne Übungen je nach Erfordernissen und Alltagssituationen zielführend eingesetzt werden können, z.B. eine Übung aus dem Lendenwirbelsäulenprogramm bei längerem Sitzen. Weitere präventiv orientierte Achtsamkeitsübungen für den ganzen Körper finden sich bei Fessler & Weiler (2012).

Literatur

- Fessler, N. & Weiler, A. (2012). Flexibler Körper – flexibler Kopf: Achtsamkeitsübungen. In: Klasse2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für die zweite Klasse* (S. 30-39). Nürnberg: Verein Programm Klasse2000 e.V.