

Tagungsdokumentation

Fachtag Gesunder Ganzttag – praktisch & aktiv

1. September 2023



3. FACHTAG GESUNDER GANZTAG - praktisch & aktiv –

Wir machen Gesundheit im Ganztage bedeutend und attraktiv: für die Kinder und für Sie selbst!

Viele Menschen haben das Gefühl, im Alltag nicht genug auf die eigene Gesundheit achten zu können. Da sind häufig andere Themen drängender. So sollten die Inhalte dieses Fachtages den angesprochenen Personen aus dem Bereich des offenen Ganztages im Primarbereich aufzeigen, wie sie trotz dieses Dilemmas für die Gesundheit aktiv sein können.

An diesem Tag konnten unterschiedliche Ansätze und positive Effekte erfahren werden. Denn nur was als sinnvoll erachtet und selbst erlebt wird hat eine Chance, einen Platz im eigenen (OGS-)Alltag zu bekommen.

Während der Veranstaltung wurde beleuchtet, wie zu unterschiedlichen Zeitpunkten und Gelegenheiten im Ganztage passende Elemente der Gesundheitsförderung eingebunden werden können:

Nach einem motivierenden Impuls-Vortrag nahmen alle Personen an einem von drei wählbaren Workshop-Angeboten teil und erlebten eine Tour auf die „Inseln der Gesundheit“. Auf dieser Insel-Tour wurden verschiedene Ansätze dargestellt, wie Gesundheit in der OGS alltäglich wird.

Insgesamt holten sich 89 Personen aus 24 Einrichtungen des Offenen Ganztages im Primarbereich und aus weiteren Bereichen Anregungen für ihren Alltag und tauschten sich untereinander aus.

In der vorliegenden Dokumentation sind die Inhalte und Bild-Impressionen des Fachtages zusammengeführt. Viel Freude bei der „Nachlese“ wünscht **das Organisationsteam des Fachtages:**

Sabine Baum, Kreis Gütersloh, Abt. Gesundheit

Angela Birnbacher, OGS-Mitarbeiterin Grundschule Josefschule, Träger: AWO

Miriam Austrup und Mareen Steegmann, Sportjugend im Kreissportbund Gütersloh

Annika Bütow und Nicola Petersen, AWO - Kreisverband Gütersloh, Fachbereichsleitung OGS

Peter Malich, SPI e.V., OGS-Teamleiter Overbergschule

Birgit Potthoff, VHS Reckenberg-Ems, Koordination OGGS

Heike Rinke, Droste Haus Jugendaustauschwerk, Fachbereichsleitung OGS

Inhaltsverzeichnis

In der digitalen Version führt eine Verlinkung der Überschriften zur jeweiligen Zusammenfassung...

... Impulsvortrag	Seite 3
... Workshop Ernährung	Seite 8
... Workshop Bewegung	Seite 9
... Workshop Entspannung	Seite 13
... Insel-Hopping: Routinen	Seite 29
... Aktionen	Seite 32
... Nachmittags- AG(s)	Seite 35
... Projekte	Seite 37
... Bild-Impressionen vom Tag	Seite 40
... Kontakt	Seite 41

Impulsvortrag



Motivation zur Prävention und Gesundheitsförderung in der OGS

Impulsvortrag
Sarah Töpferwien (transfer e.V.)



Relevanz früher Gesundheitsförderung



niedriger sozialer Status und Migrationshintergrund beeinflussen das Gesundheitsverhalten - **gesundheitliche Chancengleichheit**



Im Jugendalter **Abnahme** von:

- Körperlichem und psychischem Wohlbefinden

Und **Zunahme** von:

- Stress, Inaktivität, Übergewicht & gestörtem Essverhalten



In (vor allem non-formalen) Bildungseinrichtungen hat Gesundheitsförderung einen **geringen bis keinen Stellenwert**

Prävention und Gesundheitsförderung sollte zur Verringerung von Gesundheitsrisiken bereits im Kindesalter beginnen

TÄGLICHE BEWEGUNG

Empfehlung für Kinder und Jugendliche



Alle Arten kindgemäßer Bewegung

- Säuglinge und Kleinkinder: so viel Bewegung wie möglich
- Kindergartenkinder: ≥ 180 Min./Tag



Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind

- Grundschulkind und Jugendliche: ≥ 90 Min./Tag



Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken

- Grundschulkind und Jugendliche: an 2-3 Tagen/Woche



Sitzen/Bildschirmzeiten

Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich

- 0-3 Jahre: minimale Sitzzeiten
- 4-6 Jahre: max. 30 Min./Tag
- 6-11 Jahre: max. 60 Min./Tag
- 12-18 Jahre: max. 120 Min./Tag

- 80% aller Kinder & Jugendlichen erreichen die Empfehlungen der WHO nicht (vgl. MoMo 2021)
- „Neue Morbidität“: Verschiebung von akuten zu chronisch-körperlichen Krankheiten und von körperlichen zu psychischen Gesundheitsstörungen (vgl. KiGGs)

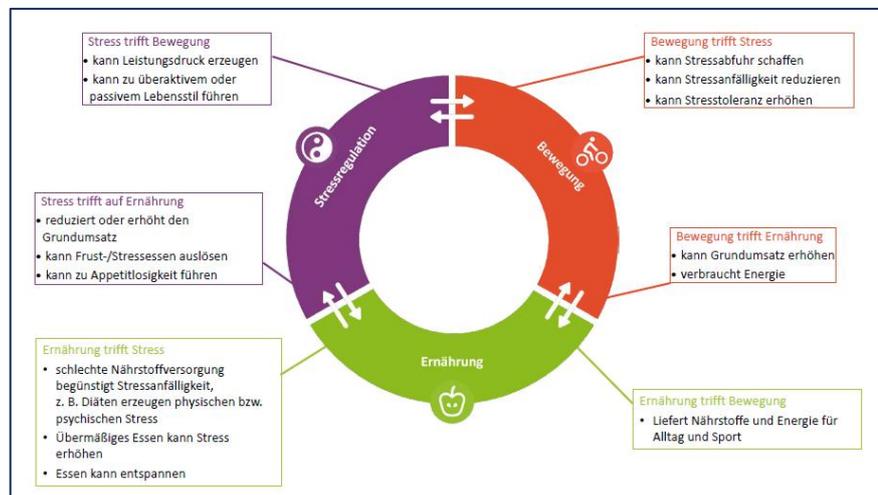
*Rütten, A. et al. (2019). Menschen in Bewegung zwingen. Strukturen schaffen Bewegung fördern lebenslang bewegen. Köln: BZgA

Sozialraumorientierte Gesundheitsförderung

- Gesundheit an Orten, an denen Kinder und Jugendliche LERNEN, SPIELEN und AUFWACHSEN
- Identifizierung und Qualifizierung von Institutionen im Sozialraum
- Vernetzung von qualifizierten Partnern im Sozialraum (Lokal | Regional | National)
- -> Präventionsmaßnahmen wirken nachweislich besser wenn die horizontale & vertikale Vernetzung gelingt



Impulsvortrag



Ebenen nachhaltiger Gesundheitsförderung

Verhaltensebene

- Ausgewogene Ernährung
- Regelmäßige und mit Freude verbundene Bewegung
- Gelingende Stressregulation

→ Stärkung der **gesundheitsbezogenen Handlungskompetenzen**

Verhältnisebene

- Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten
- Organisationsentwicklung
- Berücksichtigung struktureller Rahmenbedingungen

→ Etablierung einer **Gesundheitsförderungskultur**

Was Ernährung alles kann...



Was Bewegung alles kann...

Bewegungs- und Sportangebote können anhand der Interessen, Bedürfnisse und Möglichkeiten der Kinder und Jugendlichen gestaltet werden (Mehrperspektivischer Ansatz nach Kurz)

Miteinander

Ausdruck

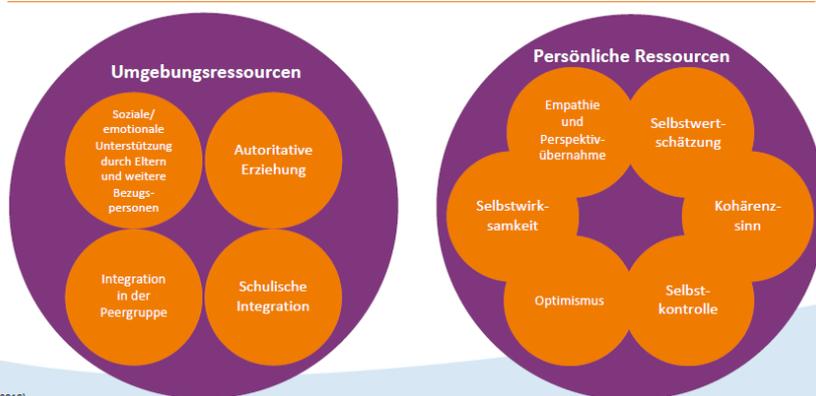
Eindruck

Wagnis

Gesundheit

Leistungen

Schutzfaktoren als Basis der Stressregulation



Prof. A. Lohaus (2018)

Impulsvortrag

Gesundheit erleben | Inszenierung



Alltägliche Situationen werden aufgegriffen und neu in Szene gesetzt, so wird z.B. aus einem Mittagessen eine Reise in ein fernes Land



Das Erleben von Gewohntem in einer ungewöhnlichen Form führt zu neuen Gewohnheiten.

Inszenierung | Beispiel



Klassiker neu verpackt

Inszenierung | Potential



Was können die Kinder und Jugendlichen durch die Begleitung des **Inszenierungsprozesses** lernen?

- Kreativität, Spontantität und Improvisationstalent fördern -> *Partizipation*
- Anregung der Phantasie
- Offenheit für neue Situationen innerhalb eines fiktiven Erfahrungsraumes
- Stärkung des eigenen Potentials, Veränderungsprozesse zu initiieren

Impulsvortrag



Lieber ein
unperfekter Start,
als ein perfektes
Zögern.



WIR SIND
in form
Deutsches Institut für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

GUT DRAUF
Bewegung
essen
entspannen

Die Aktion GUT DRAUF

- Angebote zum Erleben und Gestalten von ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung & Stressregulation
- Ansatz an den Interessen und Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen
- Spannung, Spaß und Abwechslung – für ein gesünderes Aufwachsen

EINE AKTION VON ENTWICKELT DURCH
 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kontakt: www.gutdrauf.net

Auf Nachfrage wird gern die ganze Präsentation zugesendet: S.Baum@kreis-gueterloh.de

Workshop Ernährung

Esstyp
Jeder Mensch is(s)t anders!



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

**VERNETZUNGSSTELLE
KITA- UND SCHUL-
VERPFLEGUNG
NRW**

3. FACHTAG GESUNDER GANZTAG
- praktisch & aktiv

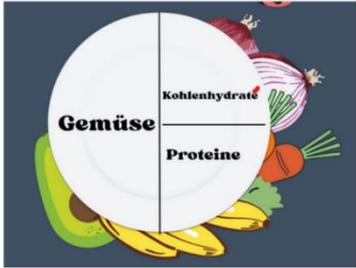
verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Workshop Ressource ICH - Essen im OGS – Alltag

Kirstin Gembalies-Wrobel
Cornelia Espeter
Verbraucherzentrale NRW



Die Teller Regel



Gemüse Kohlenhydrate
Proteine

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Weiterführende Links

- **Test: Welcher Esstyp bin ich:**
<https://www.verbraucherzentrale.de/auf-einen-blick-bildungsangebot-check-dein-essen-66109>
- **5 am Tag Check - Wie viel Gemüse und Obst essen Sie pro Tag?**
https://www.bzfe.de/5-am-tag-check/?tx_form_formframework%5Baction%5D=perform&tx_form_formframework%5Bcontroller%5D=FormFrontend&cHash=3c892686b64f142c7035043ced448293#5amTagCheck-17916
- **Wie esse ich gesund? : Die Tellerregel im PraxiscHECK**
<https://www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/april-2022/gesund-essen/>



Workshop Bewegung



Eva Zurmühlen

Talbrückenweg 11

33824 Werther

Mail: zurmuehleneva@t-online.de

Kleine Spiele aus der Hosentasche

Autofahren

4 SuS bilden eine Gruppe und stellen sich so hintereinander auf, dass sie den Fahrer Beifahrer und 2 Personen auf dem Rücksitz bilden. Alle SuS haben eine Nummer. Auf Zuruf des SL sind immer andere Personen die Fahrer und die anderen SuS müssen sich danach ausrichten.

Variante: englisches Fahrzeug mit dem Lankrad rechts

SuS = Schülerinnen und Schüler

SL = Spielleiter

Geheimer Detektiv

Alle SuS gehen nach Musik durch den Raum. Jeder SuS verfolgt irgendeinen anderen SuS, jedoch so, dass dieser das nicht bemerkt. Beim Musikstopp auflösen und mitteilen, wer verfolgt wurde.

Variation: beim Musikstopp den Verfolgten schnell schnappen

Drei Mann ein Bild - Blitzschnell festgelegte Figuren darstellen

Alle SuS stehen im Kreis. SL steht in der Kreismitte, tritt an einen SuS heran und nennt eine von drei möglichen Figuren: Glotze, Toaster oder Mixer. Diese Figur wird sofort von der angesprochenen Person und den beiden Nachbarn dargestellt:

Glotze:

Die beiden Nachbarn deuten mit ihren Armen das Gehäuse eines großen Fernsehers an. Die Person in der Mitte begrüßt als Moderatorin mit den Worten: „Guten Abend meine sehr verehrten Damen und Herren.“

Toaster:

Die beiden Nachbarn bilden zusammen das Gehäuse eines Toasters. Das Kind in der Mitte geht als Toastscheibe in die Knie und hüpf mit einem lauten „Pling“ wieder in die Höhe.

Mixer:

Die beiden Nachbarn bilden eine Rührschüssel, die mittlere Person stellt mit ihren Armen zwei Quirle dar, die sich mit lauten Rührgeräuschen in die Schüssel senden.

Wer nicht schnell genug reagiert oder einen Fehler macht, löst die SL in der Mitte ab.

Variation: Tiere darstellen

Affe: Nachbarn kratzen sich unter den Achseln, Mittlere macht Affengeräusche

Elefant: Nachbarn machen die großen Ohren Mittlere stellt den Rüssel dar mit den Armen.

Känguru, ...

Virus

An alle SuS einen Streifen Kreppband verteilen → symbolisiert das Virus.

Jeder SuS kann jedem anderen den „Virus“ ankleben. Die SuS laufen weg. Der SL zählt irgendwann rückwärts. Dann wird gezählt wer die meisten Viren hat.

Hier: der „Verlierer“ ist der Gewinner und wird von den anderen Mitspielern verwöhnt, damit er wieder gesund wird.

Feuer auf dem Berg

Beliebig viele Kinder können bei diesem Spiel mitmachen. Einer ist der Spielleiter. Alle Spieler legen sich auf den Rücken. Sie bestimmen ein Wort oder einen Namen als Lösungswort. Wenn der SL das Lösungswort ruft, müssen alle schnell aufstehen. Das Spiel beginnt damit, dass der SL ruft: „Feuer auf dem Berg!“ Alle Spieler antworten: „Feuer!“, springen aber nicht hoch. Dann ruft der SL: „Feuer auf dem Fluss!“ Wieder antworten die Spieler: „Feuer!“, bleiben aber liegen. So geht es immer weiter. Der SL ändert jedes Mal das letzte Wort des Satzes: „Feuer auf...“ und denkt sich die unterschiedlichsten Plätze für das Feuer aus. Der SL kann das Lösungswort jederzeit rufen, zwischen den Sätzen oder mittendrin. Wenn er das tut, scheidet der Spieler aus, der zuletzt aufspringt. Der Spieler, der am längsten im Spiel bleibt, ist der Gewinner.

Die Schafherde

Mit verschiedenen Gegenständen bauen die Kinder einen Parcours auf. Das ist die Wiese der Schafe. Es wird Abend und die Schafe sollen in den jeweiligen Stall. Da es dunkel ist, können die Schafe nichts mehr sehen (Augenklappen).

Die Teilnehmer bilden zwei Gruppen und ernennen in den jeweiligen Gruppen Schafe und ein oder zwei Hirten. Die Schafe bekommen die Augen verbunden und stellen sich hintereinander an der Startlinie auf. Der Hintermann hält seinen Vordermann an den Schultern fest. Die zwei Hirten müssen nun versuchen, die blinden Schafe durch Zurufe durch den Parcours in den Stall zu führen. Die Herde die als erstes vollständig im Stall ist, hat gewonnen.

Familie Mop

Die Gruppe muss durch 4 teilbar sein. Eine Gruppe besteht aus Vater, Mutter, Kind und Hund.

Der SL hat Karten (Bierdeckel) auf denen jeweils ein Familienmitglied vermerkt ist...

Die Familiennamen sind Mop, Top, Zop, Kop... (es wird nur der Anfangsbuchstabe vertauscht für mehr Abwechslung kompliziertere Namen ausdenken: Samudisi Samudasi, Samurisi...)

Die Karten werden in die Luft geworfen, jeder Mitspieler nimmt eine Karte. Die Aufgabe besteht darin, schnell die Familie zu finden und sich der Reihe nach auf den Boden mit gegrätschten Beinen voreinander zu setzen: Vater hinten, dann die Mutter, das Kind und zum Schluss der Hund.

Variante: die Gruppe wird schon vorher in Familien aufgeteilt. Jeder SuS muss sich dann seine Karte suchen und sich dann erst der Reihe nach setzen.

Ente Ente Gans

Die SuS sitzen im Kreis zusammen, ein „Entenhüter“ geht um den Kreis herum legt jedem Mitspieler die Hand auf den Kopf und sagt „Ente“. Irgendwann sagt er „Gans“, woraufhin der betroffene Spieler (die Gans) aufspringen und losrennen, um den Entenhüter zu fangen. Der Entenhüter versucht so schnell um den Kreis zu laufen, dass er den Platz des aufgesprungenen einnehmen kann, bevor er gefangen werden kann.

Laola Welle

Gasse bilden, die SuS halten die Arme nach vorne. Ein SuS läuft durch die Gasse, zur richtigen Zeit heben die SuS nacheinander die Hände und machen den Weg frei.

Chinesischer Fußball

Die Kinder stehen mit gegrätschten Beinen im Kreis, der Fuß muss den des Nachbarn berühren. Die Beine sind dann von jedem Kind die „Torpfohlen“ und der Ball muss zwischen den Beinen in das Tor. Ein Kind steht in der Mitte und versucht, den Ball durch ein Tor zu rollen. Dort wo der Ball durch das Tor gerollt wurde, wird getauscht. Abgewehrt wird der Ball, indem das Tor durch Zusammenspringen geschlossen wird – muss dann aber sofort wieder geöffnet werden.

Variante: Alle Kinder spielen gleichzeitig der Ball liegt in der Mitte und wird von jedem möglichst durch ein Tor gerollt.

Es darf nur vorgebeugt gespielt werden, also nur mit den Händen abgewehrt und geschossen werden. Alle SuS müssen aber nicht nur versuchen bei sich selbst den Ball abzuwehren, sondern auch versuchen, ihn bei den anderen zwischen den Beinen durchzuschießen. Schafft man das, muss das Kind bei dem getroffen wurde sich umdrehen und rückwärts mitspielen....

Gefährliches Heckenlabyrinth

Ein Kind geht mit geschlossenen Augen durch ein „Dornenheckenlabyrinth“ und wird von den Kindern, die die Gasse (das Labyrinth) bilden durch Töne gelenkt. Wenn das Kind zu nah an die „stachelige Hecke“ kommt wird der Ton höher/tiefer. Das Kind muss also seine Richtung korrigieren. Auf diese Weise wird das Kind durch das Labyrinth gelenkt.

Lauf Hase – Sitz Hase

Jeder kann jeden Mitspieler mit dem Zuruf „Sitz Hase“ zum Sitzen bringen bzw. mit dem Zuruf „Lauf Hase“ wieder befreien

Meine Beine, deine Beine....uns're Beine, eure Beine

Im Kreis sitzend.

2 x auf die eigenen Beine klatschen, 2 x auf die des rechten Nachbarn, 2 x auf die eigenen, 2 x auf die des linken Nachbarn. (Meine Beine, deine Beine)

2 x auf die eigenen, 2 x auf das eigene rechte und das linke des rechten Nachbarn, 2 x auf die eigenen, 2 x auf das linke eigene und das rechte des linken Nachbarn (meine Beine, uns're Beine)

2 x auf die eigenen, 2 x auf das linke Bein des rechten Nachbarn (meine Beine, eure Beine)

Aufstehen und setzen.

Roboterspiel

Ein SuS hat die Augen geschlossen/verbunden, der andere tippt einmal auf den Kopf, das bedeutet „Los“ oder zweimal das bedeutet „Stopp“, auf die rechte Schulter tippen rechts herum...bevor der Roboter die Augen öffnet soll er raten wo im Raum er sich befindet.

Variante: Roboter verkehrt, 2 Roboter, ein Mechaniker

Wackelkreis Alle SuS bilden einen Kreis und halten sich an den Händen fest, nun heben alle ein Bein an und versuchen das Gleichgewicht zu halten.

Reaktion gefragt

Alle SuS bilden einen großen Kreis und fassen sich an den Händen. Der SL ruft die Zahlen 1 – 4.
Vorher wird festgelegt:

bei „1“ laufen alle rechts herum, bei“ 2“ laufen alle in die Mitte,
bei „3“ laufen alle links herum, bei „4 „setzen sich alle auf den Boden.

1 – 2 – 3 – 3 – 2 - 1

Teilnehmer stehen sich gegenüber, klatschen zunächst in die eigenen Hände dann 1x in die des Partners, in die eigenen dann 2x in die des Partners, in die eigenen dann 3x in die des Partners – dann geht es rückwärts : 3 x 2 x 1 x und wieder vorwärts, dabei immer schneller werden.

Rhythmus und Bewegung in Einklang bringen

Doppel Step rechts /einfacher Step l/r zur anderen Seite: Doppel-Step links, einfach Step r/l
Hände: in die eigenen, rechts, eigene, links, eigene, beide, eigene, beide 2 x

Boom slap clap: hier das Video zum Lernen: <https://www.youtube.com/watch?v=UkFs5gIUMjw>

Fadenspiele (siehe Literaturhinweis)

Gummitwist verschiedene Beispiele kann man bei You Tube einsehen.

Literaturhinweise:

Unter www.neuss.de gibt es eine pdf-Datei „Alte Spiele neu entdecken:“

<https://www.neuss.de/leben/kinder-und-jugend/freizeitangebote/alte-spiele-neuentdecken.pdf>

Fadenspiele aus aller Welt <http://www.aboinudi.de>

Beispiele für Fadenspiele www.labbe.de/zzebra

Fadenspiele unter „Suchen“ eingeben oder:

http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?s_seite=zzebra&s_seite=mellvil&s_seite=liederbaum&s_seite=spielotti&s_seite=lerntrix&s_seite=lesekorb&s_wort=Fadenspiele

Bild-Impressionen aus dem Workshop





Workshop Entspannung

Irene Trippel

Lerncoach und Entspannungspädagogin für Kinder und Erwachsene

0176 | 724 267 21

ruhepause-trippel@gmx.de

www.ruhepause-trippel.de

Ursachen und Folgen von Stress bei Kindern

Aus Sicht mancher Erwachsener erscheint es verwunderlich, dass Kinder heutzutage offensichtlich stark belastet sind. Die Kindheit wird gern romantisiert und als unbeschwert betrachtet; kindliche Probleme werden als Lappalien bagatellisiert. Dabei sind Kinder doppelt durch Stress belastet.

1. Indirekte Stressbelastung von Kindern

Kinder leiden darunter, wenn Erwachsene Stress haben. In frühester Kindheit sind es zunächst die Eltern, deren Alltags- und Gefühlswelt die Kinder miterleben. Auch dies geschieht in zweierlei Hinsicht. In den meisten Theorien zur Entwicklung des Selbst wird davon ausgegangen, dass ein Neugeborenes sich selbst und seine Mutter in völliger Symbiose erlebt.

Das bedeutet, dass der Säugling noch keinen Unterschied zwischen seinem eigenen Selbst und Anderen wahrnimmt. Die Abkopplung des eigenen Selbst erfolgt in den ersten Monaten. Das Baby interpretiert Gefühlsäußerungen z.B. der Mutter oder Stimmungen in seinem Umfeld als seine eigenen. Dabei kann es Emotionen noch nicht differenziert wahrnehmen, sondern empfindet entweder Zufriedenheit oder Dis-stress. Die emotionale Verbindung zur Mutter und/oder zum Vater hält lange an und wird sozusagen von der sich ab dem zweiten Lebensjahr entwickelnden Empathie abgelöst. Versteht das Kind sich und sein Gegenüber als eigenständige Personen, hat es auch schon bald die Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden. Diese Fähigkeit zur emotionalen Perspektivübernahme ist selbstverständlich nicht von Beginn an vollständig entwickelt und das Kind hat noch keine kognitiven Fähigkeiten, sich abzugrenzen. Es empfindet die negativen Emotionen von Mutter oder Vater mit, ist dadurch belastet und entwickelt im ungünstigen Fall auch noch Schuldgefühle.

Weiterhin sind Kinder durch elterlichen Stress oder den anderer Erwachsener belastet, weil sie im Alltag auf diese Personen angewiesen sind. Sie haben nicht die Möglichkeit, sich zurückzuziehen, sondern müssen „mitlaufen“. Sie müssten eigene Bedürfnisse zurückstecken, um sich optimal anzupassen, sind aber vom Entwicklungsstand noch gar nicht in der Lage dazu. Ein absolut treffendes Beispiel dafür ist, dass Eltern oft den Eindruck gewinnen, dass es ein typisches Verhalten ihres Kindes sei, die Windeln mit allem, was sie haben, zu füllen, wenn die Eltern gerade das Haus verlassen wollen.

Kinder erfahren den Stress der Eltern oder anderer Erwachsener über Zeitdruck oder hohe Anforderungen der Umwelt.

2. Direkte Stressbelastung von Kindern

Kinder sind auch selbst direktem Stress ausgesetzt. Die Belastung beginnt zur Überraschung vieler nicht erst in der Schulzeit, sondern wenn es ungünstig für sie läuft, direkt nach der Geburt. Besonders betroffen sind Kinder, denen eine intensivmedizinische Behandlung zukommen muss. Die fortschreitenden medizinischen Kenntnisse und Techniken kommen vielen Kindern zugute, sind notwendig und für viele Eltern ein Segen. Doch um manche Verhaltensweisen von Säuglingen zu

verstehen, muss berücksichtigt werden, dass die technische Umgebung sowie die Behandlung durch wechselnde Personen, medikamentöse Versorgung und Schmerzen puren Stress bedeuten.

Allerdings sind Kinder, die ganz gesund zur Welt kommen, nicht gänzlich verschont. Das Wochenbett wird heute meist auf maximal fünf Tage beschränkt. Wechselnder Besuch ist zwar verständlich, aber stressend für das Baby. Auch Spielzeuge, die extra für Säuglinge und Kleinkinder hergestellt werden, sind nicht immer zugunsten der kindlichen Entwicklung (auch wenn sie es suggerieren).

Geräte, die blinken, klingeln und vibrieren, wenn nur ein Knopf gedrückt wird, überfordern die Kinder. Die Handlungswirkung und die Handlung selbst stehen überhaupt nicht in Relation. So sind Kinder durch einfaches Spielzeug später schnell gelangweilt.

Ein viel besprochenes, aber scheinbar noch nicht ernstgenommenes Problem ist der Medienkonsum. Fernsehkonsum in einem viel zu frühen Alter und viel zu langen Zeitraum schadet der Entwicklung des Gehirns. Bis zum Schulalter können die Kinder die meisten Zusammenhänge längerer Filme nicht erfassen oder sie missdeuten Szenen. Spannende Situationen können sie ungenügend verarbeiten. Außerdem werden sie durch Synchronisationen sowie Dolby Surround in einem solchen Maß verwirrt, dass evtl. Synapsen im Gehirn „falsch“ geknüpft werden. Wenn man bedenkt, dass es evolutionäres, also vererbtes Wissen gibt, das durch eine unnatürliche Umgebung infrage gestellt werden muss, werden die Ausmaße für die Entwicklung deutlich.

Zu den ganzen neuartigen Stressoren kommen die hinzu, die für die kindliche Entwicklung unumgänglich sind. Dazu gehören die Auseinandersetzungen mit Eltern (Erwachsenen), der geschickte Umgang mit Dingen und das Arrangieren mit Gleichaltrigen. Kinder können beispielsweise sehr darunter leiden, wenn sie von Gleichaltrigen ausgelacht werden. Ständig zu überlegen und zu überprüfen, ob sie den Erwartungen der anderen entsprechen, stellt dann bereits eine hohe Belastung dar. So kann es auch mit einer Ermahnung einer Lehrerin oder einer Erzieherin sein. Es ist also enorm wichtig, die Probleme der Kinder Ernst zu nehmen, indem man ihnen zunächst aufmerksam zuhört. Daraufhin müssen die Gefühle der Kinder vom Erwachsenen akzeptiert werden und sollten nicht heruntergespielt werden z.B. mit „Ach, das ist doch nicht schlimm“. Der Erwachsene möchte trösten, doch das Kind fühlt sich nicht verstanden oder bekommt den Eindruck, dass es die Situation falsch wahrgenommen oder falsch eingeschätzt hat.

Die Stressoren, die benannt wurden, um indirekte und direkte Stressbelastung zu erläutern, können wie bei den Erwachsenen in die fünf Bereiche eingeteilt werden:

1. Physikalische Stressoren

Reizüberflutung, unnatürliche Geräuschkulisse, zu viele Geräusche, Lärm, grelles Licht, Blinken, verschieden aufleuchtende Farben, Hitze, Kälte

2. Physische Stressoren

Frühgeburt, Krankheiten, Verletzungen, Bewegungsmangel, Zigarettenrauch, unnatürliche Duftstoffe (Parfums), giftige Stoffe, die eingeatmet oder über die Haut aufgenommen werden (Putzmittel o. Gifte in Spielzeugen und Kleidung), Abgase, Zusatzstoffe in der Nahrung

3. Psychische Stressoren

Reizüberflutung, Überforderung durch zu frühe/zu hohe Erwartungen von außen an Verständnis und Verantwortung, Unsicherheiten und mangelndes Vertrauen in eigene Fähigkeiten, Überforderung im Straßenverkehr, Überforderung durch Medienkonsum, negative Erwartungen und Denkmuster

4. Leistungsstressoren

Zeitdruck der Erwachsenen, eigener Termindruck, hohe äußere Anforderungen an Entwicklung, „Freizeit -"Gestaltung u. Bildung, Schulleistungen, eigene Anforderungen an Fähigkeiten und Ehrgeiz

5. Soziale Stressoren.

Ängste oder Unsicherheiten im Umgang mit Gleichaltrigen oder Erwachsenen, Schuldgefühle und Verantwortungsübernahme, Spott und Ausgrenzung, Überforderung durch das Bedienen vieler flüchtiger Freundschaften (Internet).

Folgestörungen

Als Folge andauernden Stresses sind bei Kindern einerseits körperliche Symptome wie auch Verhaltensauffälligkeiten zu beobachten. Die hier aufgelisteten sind solche, die bei Kindern typischerweise festzustellen sind, wobei die Stressreaktionen der Erwachsenen sowie viele derer Folgestörungen auch bei den Kindern zutreffen.

Körperliche Stressfolgen bei Kindern können sein:

- Asthma
- Allergien, auch Neurodermitis
- Müdigkeit
- Verspannungen, auch Bauchschmerzen und gestörte Verdauung
- Kopfschmerzen/Migräne

Verhaltensauffälligkeiten als Folge von Stress können sein:

- Unsicherheiten
- Ängstlichkeit und Angststörungen
- Zurückgezogenheit
- Regression (Rückentwicklung)
- Bindungsstörung
- -Entwicklungsverzögerungen/-störungen
- kindliche Depression
- motorische Unruhe
- ADHS, Aufmerksamkeitsstörungen
- Teilleistungsstörungen/Lernschwächen
- Aggression
- oppositionelles Trotzverhalten oder
- Störung des Sozialverhaltens

Stressbewältigung bei Kindern

Kleine Kinder haben selbst noch nicht das Bewusstsein zu reflektieren, was und warum sie Unbehagen empfinden. Nichtsdestotrotz haben sogar schon Säuglinge die Fähigkeit, eigenen Stress abzuwenden. Sie sind aber darauf angewiesen, dass die Eltern ihre Zeichen richtig deuten und ernstnehmen.

Zeichen für Abwehr bei Säuglingen können sein

- Gähnen
- Zunge herausschieben
- Spucken
- Niesen
- Erbrechen
- Blick und Kopf abwenden, sich zurückziehen
- Einschlafen

- Selbstberuhigungsstrategien, wie an der Zunge saugen, am Daumen/Nuckel/Deckenzipfel
- lautieren („singen“) und brabbeln
- mit eigenen Händen spielen
- eigene Haare streicheln oder drehen
- stereotype (ständig wiederholende) Bewegungen, wie Schaukelbewegungen, Wiegen

Des Weiteren ist es wichtig, die Kinder nicht mit unnötigen Reizen zu überfluten und ihnen gleichzeitig eine räumliche und zeitliche Struktur zu bieten. So sind sie in der Lage, in Ruhe und Sicherheit ihr Entwicklungspotenzial zu entfalten. Diese sind auch im späteren Kindes- und Jugendalter wichtig. Strukturen, Regeln (Grenzen) und ein liebevoller, zugewandter Umgang sind die Grundlage dafür, dass Kinder und Jugendliche sich ausprobieren und eine eigene Identität in Abgrenzung und in der Beziehung zu den Erwachsenen finden und entwickeln können.

Vor allem Alltagsrituale, schaffen für Kinder Inseln der Ruhe.

Vorlesezeiten, Kuschelzeiten, Erzählzeiten, gemeinsames Essen, kulturelle Aktivitäten (Theater, Kino, Konzert, Lesungen ...), Bewegung und sportliche Aktivitäten (Toben, Ballspiele, Radtouren, Schwimmen ...), mit Freunden aktiv sein oder chillen“.

Eltern und pädagogische Fachkräfte sollten nicht nur aus Eigenverantwortung, sondern auch aus Verantwortung gegenüber den Kindern, eigenen Stress reduzieren, ganz vermeiden oder ihre Einstellung zu belastenden Anforderungen verändern.

Rahmenbedingungen für Entspannungsangebote mit Kindern

Nira Unger 2010/ überarbeitet von Irene Trippel 2019

1. Einführung

Bei Entspannungsangeboten für Kinder ist es selbstverständlich, die Rahmenbedingungen im Vorfeld zu planen. Zum einen funktionieren Entspannungsübungen nur, wenn die Teilnehmenden gute Bedingungen vorfinden, um Vertrauen fassen zu können und um zur Ruhe zu kommen. Zwar ist es das Ziel, dass sie sich später auch unter ungünstigen Bedingungen entspannen können, doch das kann von Anfängern und von Kindern noch nicht erwartet werden.

Zum anderen bedarf ein Angebot für Kinder besonderer Planung, um die Bedürfnisse der Kinder zu berücksichtigen. In der Arbeit mit Kindern entwickelt jede Fachkraft ein Gespür dafür, wie Inhalte Kindern am besten vermittelt werden können. Optimale Bedingungen sind selten vorhanden und somit sind Flexibilität und Spontaneität der Entspannungspädagogin gefragt. Perfektionistische Ansprüche können selten zufriedengestellt werden; stattdessen muss die Pädagogin spontan auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen können.

Im Folgenden werden Orientierungshilfen für Entspannungsangebote vermittelt, die jedoch oftmals nicht genauso umgesetzt werden können. Bei den Entspannungsangeboten für Kinder ist es weniger wichtig, ein perfektes Arrangement vorzufinden. Für sie ist es vor allem wichtig zu spüren, dass sich jemand Zeit genommen hat, etwas liebevoll gestaltet und geplant hat und mit Freude an der Umsetzung dabei ist. Häufig ist es schwieriger, umfassende Entspannungsangebote in den pädagogischen Alltag einzubauen, so dass nur kurze Entspannungsübungen bzw. -sequenzen mit den Kindern durchgeführt werden.

2. Aufbau von Entspannungsangeboten

Generell sollte jeder Entspannungskurs einen roten Faden verfolgen. Ein Kurs könnte für zehn Einheiten/-stunden geplant werden. Möglich ist aber auch, sich ganz praktisch an jahresbedingten Zeitpunkten zu orientieren. Ein Kurs kann z. B. nach den Sommerferien starten und bis zu den Herbstferien laufen. Eine Entspannungseinheit/-stunde enthält ein Einstiegsritual wie eine Begrüßungsrunde, Bewegungs- oder Lockerungsspiele bzw. Mitmachlieder, eine Einführung in das jeweilige Thema, die eigentliche Entspannungsübung sowie kreative Angebote wie Malen und Gestaltung. Die eigentliche Entspannungsübung wiederum enthält vier Phasen:

- Einstimmung / - Hauptteil / - Rücknahme / - Feedback

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der **Einstimmung**. Bei Kindern eignet sich insbesondere die „Reise durch den Körper“. Der **Hauptteil** ist austauschbar, je nachdem welche Methode angewandt wird. Das kann eine Fantasiereise, das Autogene Training oder eine Progressive Muskelentspannung sein. Die **Rücknahme** sollte immer gleich und möglichst dynamisch sein, damit die Kinder aus der Entspannungssituation herausgeholt werden. Eine **Feedbackrunde** ist wichtig, damit die Kinder die Möglichkeit erhalten, das Erfahrene zu vertiefen und zu verarbeiten, aber auch damit die Entspannungspädagogin erfährt, wie das Angebot angenommen wurde.

3. Einstiegsrituale

Rituale helfen den Kindern, sich leichter in ein Angebot einzufinden. Bei einem klassischen Entspannungsangebot kann der Raum gemeinsam hergerichtet werden; Matten/Teppiche und Decken können ausgelegt werden. Wer darf die (elektrische) Kerze anzünden? Wer darf die Vorhänge zuziehen? Wer schlägt den Gong? Wer macht die Musik an? Möglicherweise wird alles ganz leise nur mit Handzeichen angewiesen. Ein Sprechstein oder -stab eignet sich immer gut, um Kindern die Möglichkeit zu geben, alles das, was sie bewegt, zu berichten. Hierbei werden sie mit ihren Anliegen, Gedanken und Gefühlen ernst genommen. Das bemerken Kinder und es trägt zu ihrem Wohlbefinden bei. Bei Kindern mit erhöhtem Bewegungsdrang eignet sich eine Aufwärmübung aus dem Yoga, die im Stehen ausgeübt wird:

- Räkeln
- Schütteln
- Arme entgegengesetzt schwingen
- Arme mit Drehbewegung um den Körper schwingen
- Schultern hochziehen
- auf „haahhh“ ausatmen und Schultern dabei fallen lassen.

Kinder könnten auch schwierige Gefühle oder Sorgen in eine Seifenblase hineinpusten und dann zerplatzen oder wegwehen lassen. Das setzt voraus, dass die Kinder das Seifenblasenpusten einigermaßen beherrschen, damit die Fantasie der Kinder nicht durch die Konzentration auf ihre Handlung gehemmt wird. Diese Variante spart Zeit, da das Pusten meist schneller vonstattgeht als das Berichten über die Belange. Außerdem können Kinder auch solche Dinge „loswerden“, von denen sie lieber nicht berichten möchten.

4. Raumgestaltung

Damit die Kinder sich während der Entspannung nicht in die Quere kommen und dadurch Unruhe entsteht, braucht jedes Kind ausreichend Platz. Die Raumgröße sollte der Gruppenstärke oder umgekehrt angepasst werden können. Pro Kind sollten ungefähr 2 x 1,5 m Platz sein. Der Fußboden sollte warm sein; es eignen sich Holzfußböden, Linoleum oder Teppichböden. Kleine Teppiche oder Matten sind eine gute Alternative. Matten sollten rutschfest sein. Es eignen sich z. B. Yoga- oder Isomatten. Zusätzlich sollte jedes Kind eine Kuschelecke und ein Kopfkissen haben. Die Raumtemperatur sollte bei ca. 21 °C liegen. Angenehm warm wird den Kindern durch die Übungen. Der Raum sollte abgedunkelt sein und möglichst ruhig. Eine reizarme Umgebung hilft Kindern, sich zu konzentrieren und sich leichter zu entspannen. Das Angebot sollte immer am gleichen Ort stattfinden.

5. Zeit

Entspannung ist prinzipiell zu jeder Tageszeit denkbar; die Übungen sollten im Idealfall in den Tagesrhythmus passen. Das bedeutet, dass vor und nach der Übung Zeit sein sollte, in der nichts Bestimmtes stattfindet. Andere Termine und Aktionen sollten demnach nicht unmittelbar vor oder nach einer Entspannung geplant werden. Die Kinder sollen selbst entscheiden können, wie schnell sie sich im freien Spiel anderen Dingen zuwenden möchten. Es sollte auch hier - wie bei der Wahl des Ortes - möglichst immer der gleiche Zeitpunkt eingeplant werden, der fester Bestandteil des Wochen- und Tagesrhythmus ist. Durch den kleineren Organismus können sich Kinder schneller entspannen als Erwachsene. Ihr Kreislauf kann schneller heruntergefahren werden. Auch Entspannungseffekte wie warme Füße stellen sich leichter ein. Eine Entspannungszeit von zwölf Minuten bei kleinen Kindern entspricht etwa 30 Minuten bei Erwachsenen. Auch aufgrund ihrer Konzentrationsfähigkeit sollte die Zeit überschaubar bleiben. Die eigentliche Entspannungsübung sollte bei Kindergartenkindern etwa zehn Minuten, ab Vorschulalter ca. 15 Minuten dauern. Ab der dritten Klasse können sich die Kinder ca. 20 Minuten entspannen und ab zwölf Jahren kann die Übung ca. 30 Minuten dauern.

6. Wohlbefinden

Weder mit Hunger noch mit Völlegefühl übt es sich gut. Die Kinder sollten ca. halbe Stunde vor den Übungen ihre größere Mahlzeit eingenommen haben oder einige Zeit vorher noch mal einen Snack gegessen haben. Außerdem sollten die Kinder gesund sein. Ist ein Kind krank, kann es sich schlecht auf die Entspannungsübungen konzentrieren. Eine harmlose Schnupfennase sollte zuvor noch mal ausgeschnaubt werden. Außerdem sollte den Kindern vermittelt werden, dass Niesen und Husten nicht stören; nur bei Hustenanfällen sollte der Raum verlassen werden. Die Kleidung sollte bequem sein und idealerweise aus Naturmaterial wie Baumwolle, um elektrostatische Aufladungen oder unangenehmes Schwitzen zu vermeiden. Kinder vor dem Üben zur Toilette schicken!

7. Die Gestaltung der Mitte

Die liebevolle Gestaltung eines Mittelpunktes für die Entspannungsrunde ist aus verschiedenen Gründen sinnvoll. Zunächst zeigt es Wertschätzung für die gemeinsam geplante Aktion. Das Versammeln im Kreis um ein Zentrum stärkt das Gemeinschaftsgefühl (vgl. runder Tisch, Versammlungen bei Indianern etc.). Den Kindern wird v. a. die Möglichkeit geboten, ihre Aufmerksamkeit gezielt auf etwas zu konzentrieren. Damit sind sie durch äußere Reize weniger ablenkbar. Die Mitte als Zentrum und das Innere des Kreises symbolisiert die innere Mitte eines jeden Kindes. Sie dient der Überleitung zur Konzentration auf sich selbst. Rituale für den Einstieg sowie zum Zurück-

kommen in den Alltag können mithilfe der Mitte gestaltet werden. Eine Kerze z. B. kann dazu dienen, die Kinder aufzufordern, sich auf diese zu konzentrieren, ihren Blick „weich“ werden zu lassen, und wenn die Kerze verschimmt und Strahlen bekommt, die Augen zu schließen. Nach der Entspannung können alle gemeinsam versuchen, die Kerze von ihrem Platz aus auszupusten, was den Kreislauf anregt und sich damit gut als Rücknahme eignet (Bitte Kinder dabei beobachten - manche neigen zur Übertreibung und könnten hyperventilieren). Mit der Gestaltung der Mitte können auch die ersten Entspannungseinheiten aufgebaut werden. Durch die gemeinsame, aufwendige Gestaltung kann das Thema Entspannung zu Beginn eingeführt werden.

8. Atemübungen

Eine tiefe Atmung zeigt eine gelungene Entspannung an. Daher ist es sinnvoll, mit den Kindern zu Beginn die Atmung einige Male bewusst zu üben. Auch eignen sich Atemübungen als Einstiegsritual, denn damit kann man Verspannungen sinnbildlich und tatsächlich wegatmen.

Der Atem kann in alle Körperteile „geschickt“ werden, wodurch diese bewusst wahrgenommen und entspannt werden können. Auch das „Ausatmen“ und „Wegpusten“ von anstrengenden Gedanken, Sorgen, Stress oder nervigen Angelegenheiten wird von Kindern und Jugendlichen gerne angenommen. Säuglinge und Kleinkinder atmen noch „richtig“. Die Bauchatmung ist bei ihnen gut zu beobachten. Auch die meisten Kindergartenkinder atmen noch in den Bauch, doch zeichnen sich bei ihnen immer häufiger erste Stressanzeichen ab. Davon ist schnell die Atmung betroffen, v. a. wenn Kinder oft unter Zeitdruck stehen oder unter Ängstlichkeit leiden. Die Konzentration auf die Atmung ist an sich bereits eine Entspannungsübung. In Stresssituationen wird die Atmung schneller und flacher, wodurch die Luft hauptsächlich den oberen Lungenbereich ausfüllt. Da der untere Teil weniger beansprucht wird, wird das Zwerchfell nicht ausreichend nach unten gedrückt und die unteren Organe sowie das Herz werden nicht ausreichend mobilisiert. Da Körper und Geist in Wechselwirkung zueinander stehen, funktioniert die Beeinflussung aber auch umgekehrt. So kann durch eine bewusste, ruhige und tiefe Atmung Entspannung herbeigeführt werden.

Im Yoga gibt es verschiedene Atemübungen wie die S-Atmung, die Haa-Ausatmung oder auch die Nasen-Wechsel-Atmung.

Die Federatmung eignet sich zur spielerischen Konzentration auf die Atmung. Auf dem Rücken liegend, wird durch die Nase tief eingeatmet. Die Kinder schließen die Augen, um sich in die Anweisungen besser hineindenken zu können. Beim Ausatmen werden die Kinder aufgefordert, sich eine Feder (oder Seifenblase) vorzustellen, die über ihrem Gesicht schwebt. Diese soll vorsichtig angepustet werden, sodass sie erst nur ein wenig höher schwebt. Beim nächsten Mal fliegt sie noch ein Stück höher und beim dritten Mal so hoch wie ein Baum. Bei der Bauchatmung liegen die Kinder auf dem Rücken; eine Hand liegt auf dem Bauch und die andere auf der Brust. Bei normaler Atmung lässt man die Kinder beobachten, welche Hand sich deutlicher hebt, und erklärt, dass es die auf dem Bauch sein sollte. Zur Übung kann dabei einige Male gezielt in die Brust, danach wieder in den Bauch geatmet werden. Für Kinder gestaltet sich die Übung noch interessanter als Kuscheltieratmung. Die Kinder können sich ihr Tier auf den Bauch legen oder setzen und beobachten, wie dieses sich auf und ab bewegt. Die Erläuterung, dass sich die Ruhe der eigenen Atmung auf die Kuscheltiere überträgt, motiviert die Kinder, sich darauf zu konzentrieren. Zur Atembeobachtung und um den eigenen Körper besser wahrnehmen zu können, können die Kinder auch mal in verschiedenen Positionen atmen. Wie fühlt es sich an, im Stehen zu atmen, wie in Bauchlage, in Rückenlage oder verschiedenen Yogahaltungen?

9. Körperhaltung bei Entspannungsübungen

Die richtige Haltung bei Entspannungsübungen ist letztendlich Geschmacksache. Das Liegen ist die bevorzugte Haltung. Es ist eine natürliche Entspannungshaltung, da das Vigilanz-System (Körperfunktionen, die den Wach-Zustand fördern) in der waagerechten Position heruntergefahren wird. Außerdem wird die willkürliche Muskulatur nicht beansprucht, sodass auch die Haltemuskulatur (Rücken, Bauch, Nacken) entspannt werden kann. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, während der Entspannung zu sitzen. Bei Neigung zum Einschlafen eignet sich für jüngere Kinder der Fersensitz. Kinder, die vestibuläre (Gleichgewicht) Unsicherheiten haben, werden sich in diesem Sitz jedoch nicht wohlfühlen und in den Zwischenfersensitz übergehen. Dieses sollte vermieden werden, um Hüft- und Knieschäden zu vermeiden.

Wenn man die Kinder lässt, werden einige Kleinkinder möglicherweise kauende Positionen einnehmen. Diese vermitteln ihnen Geborgenheit und sind daher für die Entspannung grundsätzlich geeignet, solange die Position so gemütlich ist, dass die Kinder einige Minuten still liegen können. Eine angelehnte Sitzhaltung auf einem Stuhl oder ein an der Wand angelehnter Langsitz eignen sich für ältere Kinder (je nach Entwicklungsstand ab ca. Grundschulalter).

Bei der Droschkenkutscherhaltung sitzt der Jugendliche auf einem Stuhl oder Hocker und ist nach vorne gelehnt. Der Kopf wird locker hängen gelassen. Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln oder hängen seitlich des Körpers (Eignung ab ca. zwölf Jahren). Diese Haltung ist besonders für Personen geeignet, die sehr leicht bei Entspannungsübungen einschlafen.

Zusätzliche Sicherheit vor dem Einschlafen wird gewährleistet, wenn dabei ein Schlüsselbund in der Hand gehalten wird. Erschlafft die Muskulatur zu stark, fällt der Schlüssel und man wird vom Aufprall geweckt.

10. Rücknahme

Die Rücknahme ist Bestandteil der Entspannungsübung. Noch während der Übung nehmen die Kinder anhand der Dynamik in der Stimme wahr, dass die Entspannung in Kürze zu Ende ist. Es besteht die Möglichkeit, die Rücknahme frei zu sprechen, indem das Ende der Entspannung angekündigt wird, die Kinder aufgefordert werden, sich zunächst wenig zu bewegen, sich dann zu strecken, tief einzuatmen und sich schlussendlich mit kräftigen Bewegungen in Schwung zu bringen. Eine ritualisierte Rücknahme könnte so aussehen, dass die Kinder aufgefordert werden, sich zu recken und zu strecken, tief ein- und auszuatmen und ihre Augen zu öffnen.

Möglichkeiten der Rücknahme sind:

- das dynamische Anwinkeln der Arme
- Arme und Beine im Liegen kräftig schütteln/strampeln und zappeln
- Kniebeugen machen
- Kerze kräftig auspusten
- Bewegungslied
- Ausklopfen von Armen und Beinen (auch gegenseitig).

Es besteht auch die Möglichkeit, die Rücknahme formelhaft zu sprechen:

eins: Balle deine Hände zu festen Fäusten und strecke dich!

zwei: Atme tief ein und aus!

drei: Öffne deine Augen!

Du bist wieder frisch/im Hier und Jetzt.

Es eignen sich ebenfalls Übungen aus dem Yoga wie der Holzhacker:

Beine leicht grätschen. Hände falten. Beim Einatmen die Arme über dem Kopf ausstrecken. Mit dem Ausatmen mit den gefalteten Händen schwungvoll zwischen die Beine „hacken“.

Bei kleineren Kindern ist die Rücknahme auch nach der Feedbackrunde möglich, um die Stunde mit einem Bewegungsspiel oder -lied abzuschließen.

11. Feedback

Bei kleinen Kindern beschränkt sich das Feedback oft auf das Erzählen der Erlebnisse, z.B. nach einer Fantasiereise. Sie geben oft eine Art Nacherzählung. Die Kinder können auch nach ihrem jetzigen Gefühl oder Körperempfinden befragt werden. - Bist du zufrieden? Bist du schon fit? Sind deine Füße warm oder kalt? - Außerdem empfiehlt es sich, dass Kinder nach der Übung ihre neuen Erfahrungen verarbeiten und damit vertiefen können, indem sie gestalterisch tätig sein können. Das ist beim Malen oder Kneten, aber auch im Spiel mit Sand der Fall. Jugendliche sollten hingegen ermutigt werden zu erzählen, wie sie sich während der Übung gefühlt haben, welchen Bildern oder Instruktionen sie gut folgen konnten und womit sie noch Schwierigkeiten hatten. Dabei kann ruhig noch mal genauer nachgefragt werden, da Jugendliche (v. a. die männlichen) wortkarg sind, was das Benennen der eigenen Gefühle angeht. Sie wissen dennoch, dass sie nichts sagen brauchen, wenn sie gar nicht möchten.

12. Störungen während des Entspannungsangebots

Um Störungen vorzubeugen, können bereits im Vorfeld Maßnahmen getroffen werden. Es muss klar sein, dass es sich bei der Entspannung um ein freiwilliges Angebot handelt. Anders als bei Therapien sind Entspannungsangebote Präventionen und können niemandem aufgezwungen werden. Die Kinder müssen sich darauf einlassen können, was nur unter der Bedingung der Freiwilligkeit geht.

Wer mitmachen möchte, muss sich an die Regeln halten. Effektiv ist es, wenn die Kinder bereits beim Aufstellen der Regeln einbezogen werden. Vielleicht können Kinder auf diese Weise ihre Befürchtungen ausschalten, indem sie formulieren „Es darf keiner ausgelacht werden“. Die Regel sollte dann positiv formuliert werden in, Jeder wird ernst genommen“. Ein Regelvertrag, in dem alle Regeln schriftlich festgehalten werden und der von dem jeweiligen Kind und der Leiterin unterschrieben wird, macht die ganze Sache verbindlich. Für Grundschul Kinder ist es interessanter, wenn der Vertrag „Ritterkodex“ oder „Astronautenbestimmungen“ genannt wird.

Bei akuten Störungen wie Lachen, Dazwischenreden oder übermäßiger Unruhe kann in folgenden Schritten vorgegangen werden:

- Zunächst kann das Kind indirekt angesprochen und zur Ruhe aufgefordert werden:
„Alle Kinder bleiben nun ganz ruhig auf ihrer Matte liegen, denn diese fliegt jetzt in euren Gedanken als Zauberteppich durch den Sternenhimmel.“
- Im zweiten Schritt kann das Kind namentlich angesprochen werden:
„Lisa, während du ruhig und entspannt auf deiner Matte liegst, besuchst du in Gedanken den Elfenwald. Vielleicht siehst du bunte Herbstblätter... Sonnenstrahlen, die hindurch scheinen. Zur Bekräftigung des Gesagten kann sich die Entspannungspädagogin neben das Kind setzen. Körperkontakt bietet Kindern oft Halt, Sicherheit und vermittelt dadurch Ruhe.“
- Im dritten Schritt hilft es manchmal nur, die Kinder aus der Situation zu entlassen. Das darf nicht als Strafe formuliert werden:
„Max, wenn du dich heute nicht konzentrieren kannst/wenn du nicht auf dem Zauberteppich

fliegen möchtest, dann darfst du dich an den Maltisch setzen/wieder in den Gruppenraum gehen, dich auf meinen Schoß setzen

- Für das nächste Mal wird im Anschluss der Stunde nach Möglichkeit gemeinsam mit dem Kind überlegt, was es braucht, um sich besser entspannen zu können. Es könnte sich herausstellen, dass das Kind sich in der Gruppe nicht wohlfühlt oder dass die Fantasiegeschichte es nicht interessiert. Dann kann überlegt werden, ob sich das Kind ein Thema wünschen kann. Entspannungsreisen an einen neutralen Ort, den sich das Kind selbst aussuchen kann, eine Urlaubsreise oder eine Reise in eine Stadt sind die Alternativen. Möglicherweise entsprechen Fantasiegeschichten auch generell nicht dem Entwicklungsstand des Kindes.

Manche Kinder fühlen sich beobachtet. Dann können sie mit einer Decke zugedeckt werden. Eine andere Möglichkeit ist, sie so im Raum zu verteilen, dass sie sich nicht gegenseitig sehen können, auch wenn sie zwischendurch die Augen öffnen wollen.

Sind Kinder innerlich unruhig, z.B. aufgrund seelischer Unsicherheiten oder aufgrund einer unsicheren Körperwahrnehmung, helfen schwere Decken, Sandsäckchen oder Wärmflaschen. Diese können auf Arme und Beine sowie Rücken oder Bauch gelegt werden. Eine warme oder vibrierende Unterlage bewirkt ebenfalls die Aufmerksamkeitslenkung auf den eigenen Körper. Bei manchen Kindern bewirken Schwabbelkissen als Sitzunterlage, dass sie zwar nicht gänzlich ruhig, aber zumindest auf ihrem Platz bleiben können. Kinder, die unter einer hyperkinetischen Störung aufgrund einer Dysfunktion im Frontalhirn leiden, sind nicht in der Lage, ihr Verhalten immer unter Kontrolle zu haben. In diesem Fall wird die Entspannung nicht sofort funktionieren können, da es dem Krankheitsbild eines hyperkinetischen Syndroms widerspricht. Dazu kommt, dass die Verhaltenskontrolle in der Entspannung zunehmend reduziert wird. Sind die Kinder mit Medikamenten eingestellt, können sie aber dennoch vom Entspannungsangebot profitieren. Außerdem werden Verhaltensstörungen leichtfertig unter ADHS zusammengefasst und es ist nicht immer eine Dysfunktion des Frontalhirns ursächlich. In diesem Fall wirken sich Entspannungsangebote positiv aus. Letztendlich bedarf es einer Probe, wofür man dem Kind drei bis fünf Einheiten Zeit geben sollte. Mit dem jeweiligen Arzt oder Therapeuten sollten Absprachen getroffen werden. Wenn ein Kind es nicht schafft, sich auf ein Entspannungsangebot einzulassen, wird es dieses auch nicht mehr wahrnehmen wollen. In dem Fall gilt das Freiwilligkeitsprinzip. In keinem Fall darf ein Kind gedrängt werden, nur weil andere der Meinung sind, dass es sich unbedingt mal entspannen müsste. Möglicherweise kann das Kind so weit unterstützt werden, dass es zu einem späteren Zeitpunkt in einen Entspannungskurs einsteigen kann. Konkrete Angebote zur Körperwahrnehmung helfen dem Kind, die Konzentration auf den eigenen Körper vorzubereiten (Schaukel, Sand, Zuwerfen von Sandsäcken oder Medizinbällen, in Matten oder Decken einrollen, durch enge Tunnel oder durch zwei Matten durchquetschen etc.).

13. Einsatz von Musik und Klängen

Die Eignung von Musik hängt stark vom Geschmack der Teilnehmer ab. Für Kinder eignen sich besonders Melodien im 6/8- oder 3/4-Takt (Walzer). Diese entsprechen dem Rhythmus von Wiegenliedern und haben eine besonders beruhigende Wirkung auf Kinder. Sie vermitteln die Geborgenheit, die Kinder als Säuglinge beim Wiegen auf dem Arm oder sogar noch im Mutterleib erfahren haben. Die Musik sollte zudem ein langsames Metrum (Geschwindigkeit) haben. Man kann sich am Herzschlag als natürlichem Zeitmaß orientieren und demnach Musik auswählen, die ca. 60 Taktschläge

pro Minute hat. Weiterhin ist darauf zu achten, dass begleitende Musik keinen Text enthält, wenn den Worten der Entspannungsübung gelauscht werden soll. Um Fantasiereisen zu unterstützen, ist auch Musik, die Naturgeräusche enthält, geeignet.

Weiterhin können Instrumente eingesetzt werden, die eine Fantasiereise lautmalerisch unterstreichen oder von den Kindern gespielt werden. Die Instrumente sollten einfach zu spielen sein und einen warmen, weichen Klang haben. Es eignen sich pentatonisch gestimmte Instrumente z. B. auf den Tönen c, d, e, g und a (Kalimba, Windspiel). Diese vermitteln eine „schwebende“, träumerische Atmosphäre, da sie keinen Grundton haben, auf den eine Melodie enden müsste. Die Melodien erinnern an asiatische Musik, bei der pentatonische Tonleitern üblicherweise genutzt werden. Auch eignen sich Orffsche Instrumente (Rasseln, Klappern, Xylophon, Metallophon, Klangstäbe, Rührtrommeln, diverse einfache Flöten oder Pfeifen). Sie überfordern musikunerfahrene Kinder nicht und eignen sich sehr gut, um erste Klang- und Rhythmuserfahrungen zu machen. Sie regen gleichermaßen die Fantasie der Kinder an, wenn diese damit Klanggeschichten „vertonen“ dürfen, indem sie überlegen, welches Instrument z. B. die Sonne darstellen könnte, welches die Schritte, welches einen Bären oder einen Vogel. Auch das kann als Entspannungsangebot dienen, da die Kinder dabei genau zuhören müssen und es zwischen den musikalisch- rhythmischen Einlagen immer wieder stille Momente gibt.

Aus einfachen Mitteln können eigene Instrumente gebastelt werden:

- Terrakotta-Topf-Trommel: Aus eingekleistem Zeitungspapier oder ähnlich faserigem Papier werden drei Schichten über die Öffnung gestrichen.
- Rasseln aus Film Dosen oder aus den kleinen Plastikeiern der Schoko-Spielzeug-Eier
- Luftballon-Rasseln: Reiskörner, Sand oder Erbsen werden in Luftballons gefüllt, die dann aufgeblasen werden.
- Oceandrums (Meeresrauschen): Zwei Pappteller werden gegeneinander geklebt. Zuvor werden Erbsen oder kleine Holz-/Plastikkugeln eingefüllt. Die Teller können gestaltet werden, indem in einen ein Loch; z. B. in Form eines Fisches, geschnitten wird. Das Loch wird mit einer Folie von innen beklebt. So können die Kinder später die Kugeln in der Drum hin- und her rollen sehen.
- Regenmacher: In Chips-Röhren werden sehr viele lange Nägel hineingedrückt. Die Röhren werden z. B. mit Kirschkernen oder Erbsen gefüllt. Beim Umdrehen der Röhre entsteht das Regengeräusch, wenn die Kerne an den Nägeln hängen bleiben.
- Auch eignen sich manche Haushaltsutensilien wie schön klingende Metallschüsseln oder Teller als „Klangschalen-“ oder „Gongersatz“
Große, leere Plastikflaschen ohne Deckel haben oft einen schönen, tiefen Klang, wenn man sie mit Fingern oder (Moos-)Gummischlägeln anspielt.
- Schläger für Trommeln können aus Stöcken oder Esstäbchen und Holzkugeln, Flummis oder Moosgummikugeln gebastelt werden. Holzkugeln sollten noch mit Märchenwolle und Seife umfilzt werden.

Fantasiereisen selbst erstellen

1. Einleitung

Fantasiereisen eignen sich sehr gut, um Kinder in die Entspannung einzuführen. Sie können als Entspannungsgeschichte gestaltet werden, dessen Ziel es ist, die Kinder über schöne Bilder und angenehme Assoziationen zur Ruhe zu bringen. Es gibt ferner auch die Möglichkeit, die Reisen mit Progressiver Muskelrelaxation oder Autogenem Training zu verknüpfen.

Bei der Anleitung von Fantasiereisen ist auf einen bewussten Gebrauch der Sprache zu achten. Die Sprache ist die Grundlage dafür, dass sich die Kinder gut und tief entspannen können. Einige sprachliche Hilfsmittel können auch dazu beitragen, dass auch diejenigen loslassen können, die ansonsten Schwierigkeiten dabei haben. Sicherheit und Vertrauen sollten durch den sprachlichen Stil vermittelt werden.

In dem Zusammenhang sollte die generelle Kommunikation mit den Kindern reflektiert werden. Wie immer ist darauf zu achten, dass der Umgang von Wertschätzung und Vertrauen geprägt ist. Es wird also kein Schalter zu Beginn der eigentlichen Entspannungsübung umgelegt, der von diesem Zeitpunkt an die positive Kommunikation aktiviert. Das gesamte Entspannungsangebot muss unter dieser Prämisse geleitet werden. Die Entspannungspädagogin muss sich also generell eine positive Kommunikation aneignen (auch im sonstigen pädagogischen Alltag), ansonsten würde es in der Übung unecht, abgelesen oder auswendig gelernt wirken. Gerade in Fantasiereisen spielt die bewusste Nutzung der Sprache eine wesentliche Rolle. Die Worte der Entspannungspädagogin beeinflussen die Fantasie der Kinder und Jugendlichen (Suggestion). Erst darüber werden entspannende Empfindungen bis hin zu körperlichen Effekten erzielt.

2. Thematische Gestaltung der Reise

Die Figuren, die die Kinder durch die Geschichte führen, sollten Eigenschaften haben, mit denen sich die Kinder identifizieren können. Über die Identifikation fühlen die Kinder mit den Figuren, sodass sich die fiktiven Empfindungen real auf die Kinder übertragen. Das fällt den Kindern leichter, wenn die Figuren liebevoll sind, vielleicht auch frech und vorlaut, vielleicht kuschelig oder niedlich, vielleicht zunächst ängstlich, dann aber doch mutig, weil kein Grund zur Sorge besteht. Sie könnten auch zauberhaft sein, witzig oder ruhig und gelassen. Konkret eignen sich verschiedene Tiere oder Fantasiegestalten, aber auch Kinder, die ein normales Leben in der Geschichte führen und dabei interessante oder vielleicht wundersame Erfahrungen machen. Die Gestaltung der Geschichte sollte sich am Interesse der Kinder orientieren. Es ist also ideal, wenn bereits eine Gruppe von Kindern besteht und die passende Geschichte sozusagen für sie geschrieben bzw. herausgesucht wird. Es liegt auf der Hand, dass das Alter der Kinder dabei eine Rolle spielt.

Auch gehen die Interessen von Jungen und Mädchen vor allem im Vorschul- und Grundschulalter auseinander. Dennoch sollten Mädchen wie Jungen verschiedene Geschichten angeboten werden - es könnte auch Elfen-Jungen und Zauberinnen geben. An dieser Stelle soll nicht das Streitthema besprochen werden, ob die Geschlechterunterschiede genetisch oder erzieherisch zu begründen sind. Dennoch ist es wichtig, Kindern Alternativen zur Identifikation zur Verfügung zu stellen, zumal die meisten Kinder bei wertfreier Beobachtung eben auch Verhaltensweisen oder Interessen zeigen, die dem jeweils anderen Geschlecht zugesprochen werden.

Das Thema der Reise kann frei gewählt werden. Es ist eine Fantasiereise, somit sind alle Orte denkbar, solange Vorkehrungen getroffen werden, die es den Kindern und Jugendlichen ermöglichen, sich dort wohlfühlen. In den bekannten Kapitän-Nemo-Geschichten findet die Reise unter Wasser

statt. Bei der Einführung wird dafür gesorgt, dass das Kind sich im Taucheranzug wohl und sicher fühlt und dass es durch die Sauerstoffzufuhr auch ausreichend Luft bekommt.

Kindergartenkinder reisen gerne an fantasievolle Orte:

Weltall, Feenwiese, Märchenwald, Unterwasserwelt, Dinoland, Zauberland etc.

3. Anrede

Innerhalb von Kursangeboten werden in der Regel die Kinder als Gruppe angesprochen, also in der 2. Person Plural (ihr, euch). Während der eigentlichen Entspannungsübung sollte nach einem kurzen Einstieg (legt euch hin, macht es euch bequem) in der Einstimmung bald auf das „Du“ umgeschwenkt werden. Dadurch fühlen sich die Kinder persönlich angesprochen und können sich besser mit den angeleiteten Inhalten identifizieren. Die Anrede in der 2. Person Singular wird bei der Reise durch den Körper (Einstimmung), der Progressiven Muskelrelaxation und in Fantasiereisen angewendet. Bei den Fantasiereisen für Kinder wird das Alter berücksichtigt. Diese können nämlich bei jüngeren Kindern auch in der 3. Person Singular (er, sie) formuliert werden. Kindergartenkinder haben zwar schon eine rege Fantasie und können sich in fiktive Situationen hineinversetzen (Rollen-, Symbolspiel). Allerdings erfordert ihre Fantasie noch den ganzen Körpereinsatz, also müssen sie ihre erdachten Geschichten tatsächlich spielen. Dem Prinzip, bei Fantasiegeschichten liegenzubleiben und zuzuhören, können sie besser folgen, wenn die Geschichte in der 3. Person geschrieben ist. Es gibt dann eine Figur, die die Abenteuer der Fantasiereise stellvertretend für die Kinder erlebt. „Frieda Friedlich schaut an einem schönen Sommermorgen aus dem Fenster ... Sie genießt die Aussicht ... Sie denkt sich, dass dies ein schöner Tag für einen Ausflug sei.“ „An einem schönen Sommermorgen wachst du auf. Du schaust aus dem Fenster und genießt die Aussicht ...“

4. Repräsentationssysteme

Repräsentationssysteme sind mit den Sinnen, über die Menschen ihre Umwelt wahrnehmen, zu vergleichen. Von Repräsentation wird in Zusammenhang mit Entwicklungspsychologie und Gehirnforschung gesprochen. Über die Wahrnehmung von Reizen und deren Verarbeitung wird die Umwelt im Gehirn abgebildet. Es zeichnet sich so im Laufe der Jahre und mit jeder weiteren Erfahrung eine innere Landkarte ab, die die Umwelt repräsentiert.

Die Bedeutung der Repräsentationssysteme geht über die Wahrnehmung (Sinne) und die Wahrnehmungsverarbeitung (Perzeption) hinaus. Die bereits abgespeicherten Informationen, welche die Erinnerungen und das Weltbild darstellen, sind nämlich inbegriffen.

Es werden fünf Repräsentationssysteme unterschieden:

- visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch - VAKOG.

Sie entsprechen unseren fünf Sinnen Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Zu dem kinästhetischen System ist zu bemerken, dass nicht nur das Fühlen mit den Fingerspitzen oder der Hautoberfläche gemeint ist. Vielmehr sind alle inneren körperlichen Prozesse und Wahrnehmungen gemeint. Es fallen taktile (oberflächliches Fühlen), vestibuläre (Gleichgewichtssinn) und propriozeptive Wahrnehmung (Tiefenwahrnehmung) darunter sowie Wahrnehmung von Raumlage und schließlich die eigentlich kinästhetische Wahrnehmung (Bewegung und Emotionen).

Das Wahrnehmen der Umwelt geschieht auf all diesen Kanälen. Wichtig zu wissen ist, dass Menschen den einen oder den anderen Kanal bevorzugen. Während das eine Kind eher von visuellen Reizen angesprochen wird, ist ein anderes für kinästhetische viel empfänglicher. Dadurch zeichnen sich bei verschiedenen Personen unterschiedliche Bilder der eigentlich gleichen Umwelt ab. Die Reize, die ein Kind auf dem bevorzugten Kanal empfängt, kann es leichter verarbeiten und besser abspeichern. Es

lernt also besser, wenn es auf seinem bevorzugten Kanal angesprochen wird. Außerdem ist bekannt, dass Inhalte sicherer abgespeichert werden können, wenn sie auf wenigstens zwei Kanälen vermittelt werden, z.B. visuell und auditiv oder auditiv und kinästhetisch. So hilft es, wenn Kinder Gehörtes (auditiv) im Unterricht mitschreiben oder an der Tafel lesen können. Fantasiereisen müssen das Interesse der Kinder wecken, damit sie der Geschichte überhaupt folgen. Dafür ist es wichtig, dass mit den Vorstellungen und Eindrücken alle Sinne angesprochen werden, damit das Interesse aller Kinder geweckt wird, egal welchen Sinn sie bevorzugen. Das funktioniert zum einen, indem Eindrücke auf den fünf Kanälen vermittelt werden:

„Du siehst Sonnenstrahlen durch die Baumkronen scheinen. Unter deinen Füßen spürst du den weichen Waldboden und es duftet nach Pilzen Es können auch unterschiedliche Worte genutzt werden, die dasselbe Bild beschreiben, gleichzeitig aber unterschiedliche Systeme ansprechen:

- Wind kann rauschen, säuseln, wehen, winden
- Sonnenstrahlen scheinen, wärmen, kitzeln oder kribbeln in der Nase oder den Augen
- Man kann etwas hören, vernehmen, erlauschen, aufschnappen, wahrnehmen, sehen, beobachten, erblicken, anschauen, fühlen, spüren, ertasten, riechen, schmecken
- Ich begreife/verstehe/kapiere, mir geht ein Licht auf/dämmert es, bei mir klingelt es
- vorstellen, ausmalen, ausdenken
- aufhören, sein lassen

Beim Schreiben einer Fantasiegeschichte sollte also darauf geachtet werden, dass Bilder möglichst mit vielen unterschiedlichen Worten ausgeschmückt werden.

5. Positiv- und Negativformulierungen

Die Sprache, die wir gebrauchen, spricht mit ihren sachlichen Inhalten nicht nur das Bewusstsein des Empfängers an, sondern es schwingen immer auch Botschaften für das Unterbewusste mit. Dabei ist es wichtig zu berücksichtigen, dass sich das Unterbewusstsein die Aussagen bildlich vorzustellen versucht.

Negativierungen wie „nicht“ „nie“, „kein“ oder Formulierungen wie „ohne Anspannung“ oder „Vermeide es, dich zu bewegen!“ können nicht verbildlicht werden; die Aufforderungen bewirken, dass die Aufmerksamkeit auf das gelenkt wird, was negatiert wurde. Bei einigen Formulierungen fällt es leicht, dies zu berücksichtigen. Statt zu sagen „Du zappelst nicht mehr“ wird „Du bist ganz ruhig“ verwendet. In einigen Fällen wird es schon schwieriger, eine positive Formulierung zu finden, da wir häufig zu vermeidendem statt zu zielorientiertem Verhalten neigen. Der Satz „Licht und Geräusche stören dich nicht“ kann umformuliert werden in „Das Licht und die Geräusche helfen dir, dich noch tiefer zu entspannen“ oder „ Das Licht und die Geräusche erinnern dich daran, warum du hier bist: um dich zu entspannen“ Ersatzweise können auch Worte wie „egal“, „einerlei“ oder „gleichgültig“ benutzt werden. „Das Licht und die Geräusche sind dir egal/einerlei etc.“

Positiv zu formulieren heißt also, das Ziel, den erwünschten Zustand zu benennen und nicht das, was vermieden werden soll. Die Unfähigkeit des Unterbewusstseins kann man sich allerdings auch zunutze machen und es gewissermaßen austricksen. Bei Jugendlichen (jüngere Kinder haben dieses Problem selten), die sich nur schwer entspannen können und die allein durch die Aufforderung zur Entspannung unter Druck geraten, kann eine Verneinung gezielt eingesetzt werden. Paradoxe Interventionen sind Aussagen oder Aufforderungen, die eigentlich das Gegenteil von dem bewirken sollen, was sie tatsächlich sagen.

„Du brauchst dich noch nicht zu entspannen, achte erst einmal auf deine Atmung“

„Lass noch nicht los, sondern betrachte zunächst alle Gedanken, die dir in den Sinn kommen für eine Weile.“

„Ohne dass sich innere Ruhe einstellt, nimm zunächst die Geräusche deiner Umgebung wahr.“

Durch solche Formulierungen wird der Druck vom Übenden genommen. Dennoch wird gleichzeitig suggeriert, dass Entspannung und Ruhe sich irgendwann unweigerlich einstellen werden. Weil die Verneinung nicht gedacht werden kann, wird das Bewusstsein auf die gewünschten Effekte gelenkt.

6. Realitätsbezug

Bei Personen, die schwer loslassen können, möglicherweise aus Angst vor Kontrollverlust, können erwünschte Entspannungszustände in Bezug zu einem realistischen Aspekt formuliert werden. Dieses tritt auch eher bei Jugendlichen als bei jüngeren Kindern auf. Durch den Bezug zu einem realen Aspekt wird die Person daran erinnert, dass sie ja nicht tatsächlich auf dem fliegenden Teppich liegt, unter Wasser auf Schatzsuche ist oder auf einer Wolke davonschwebt. Es vermittelt Sicherheit, wenn daran erinnert wird, dass die Person bequem auf festem Untergrund in dem Entspannungsraum liegt und mit ihren Gedanken soweit der Geschichte folgen kann, wie es ihr angenehm ist.

„Während du auf dem festen (sicheren) Untergrund liegst, kannst du in Gedanken mit dem Heißluftballon davonfliegen.“

„Dein ganzer Körper ist völlig entspannt. Währenddessen kannst du dir vorstellen, wie du mit einem sicheren Taucheranzug in die faszinierende und bunte Unterwasserwelt eintauchst.“

Ein anderer Aspekt ist, dass durch die Verknüpfung mit realen Aspekten die erwünschten Entspannungseffekte auch Realität werden. Diese Vorgehensweise bietet sich bei der Einstimmung besonders an. „Indem du meinen Worten zuhörst, kannst du dich tiefer und tiefer entspannen.“

„Je länger du dich auf deine Atmung konzentrierst, umso ruhiger wirst du.“

7. Wortwahl

Es ist wichtig, möglichst viele Wörter einzubauen, die beim Übenden eine positive Assoziation hervorrufen. Diese Wörter können aller Art sein:

- Verben: entspannen, loslassen, treiben lassen, wohlfühlen,
- Adjektive: locker, entspannt, warm, schwer, wohl, weich, sanft, bequem, leicht, . völlig, ganz, rundum, tief (zur Verstärkung der Adjektive und Verben)

Manchmal kommt es vor, dass Personen ein Empfinden so stark wahrnehmen, dass es ihnen schon wieder unangenehm wird. In diesem Fall können Adjektive regulierend eingesetzt werden:

- angenehm, so wie erwünscht, genießbar, wohltuend

Es kommt nicht nur auf die Wortwahl an, sondern auch auf die Sprachmelodie.

So ist beim Vortrag darauf zu achten, dass die Aussprache natürlich langsam und deutlich ist und dass ausgewählte Worte betont werden. Dieses gelingt durch das Ziehen der Vokale (wohltuend, gaanz, waarm), wobei es nicht übertrieben werden darf, da es sonst unnatürlich klingt.

Die Entspannung funktioniert besser, wenn ausreichend Raum für die Fantasie der Übenden gelassen wird. Wird die Formulierung „Du fühlst die Wärme“ verwendet, können die Übenden unter Druck geraten, wenn sie diese nicht fühlen. Abhilfe schaffen Fragen wie „Spürst du schon die Wärme?“ Aber auch hier könnte es sein, dass ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin die Frage für sich mit „nein“ beantworten muss und enttäuscht ist. Noch besser eignen sich offene Fragen wie „Was kannst du alles schon spüren/hören/sehen...?“ Aufforderungen wie „Spür mal genau nach, was du alles fühlen

kannst" können durch Anregungen wie ... vielleicht Wärme, vielleicht Wind oder ...", die Möglichkeiten aufzeigen, ergänzt werden.

Kinder brauchen mehr Anleitung als Erwachsene. Sie lassen sich von den Vorgaben weniger unter Druck setzen. Sie sind noch sehr bedürfnisorientiert und handeln dementsprechend. Sie bewegen sich, wenn sie dies möchten, und schweifen mit ihren Gedanken schneller ab. Klare Vorgaben geben ihnen die Möglichkeit dabeizubleiben; sie würden sich aber auch nicht scheuen, ihren eigenen Weg zu gehen, wenn ihnen eine Vorgabe widerstrebt.

Literaturempfehlung:

Was Kindern gut tut von Sonja Quante

Geschichten von der Fly

Die Kapitän-Nemo-Geschichten von Ulrike Petermann

Massagegeschichten Buch von Sabine Seyffert

Entspannt durch den Sommer von Mirjam Rögner-Schneider

Entspannt durch den Herbst / Entspannt durch den Frühling / Entspannt durch den Winter

Traumreisen für Kinder von Volker Friebel

Ganzheitliche Entspannungsgeschichten von Ursula Salbert

Snouezelen von Sybille Günther

Kindern Stille als Erlebnis bereiten von Anette Raschdorf

Bild-Impressionen aus dem Workshop



Insel-Hopping: Routinen

Routinen sind eingearbeitete, grundlegende Bestandteile im Alltag, die selbstverständlich ablaufen. Werden über regelmäßige Impulse die Themen der Bereiche Ernährung/Bewegung/Entspannung im Alltag fest verankert, kann man mit einer großen Nachhaltigkeit bei allen „Anspruchsgruppen“ (Kindern, Eltern und Mitarbeitende) rechnen.

Zusammengetragene Beispiele mit Ergänzungen:

Routinen im Feld „Ernährung“

- Trinkangebot in der Schule, z.B. Brunnen, Mineralwasser
- feste Räume, feste Zeiten, feste Gruppen, Jahrgangsweise
ggf. getrennte Essbereiche ermöglichen: Leise-Raum /Rede-Raum
- Beteiligung der Kinder:
 - Hilfe bei der Essen- / Getränkeausgabe (-> hygienische Aufklärung der Kinder)
 - Gemeinsames Abräumen
- Tischregeln aufstellen/einhalten/überprüfen, (Tisch-Knigge)
 - Tisch-Beauftragte/r, mit designtem Anstecker
- Essensausgabe nach Wahl: Tisch/Schüssel-/Selbstbedienung, Ausgabe/Tellersystem
- Rituale: z.B. das Menü von einem Kind angekündigt, Tischgebet oder Tischspruch (ggf. mit Bewegung)
- Mitbestimmung/ Partizipation beim Speiseplan
 - Ausgewogenheit beachten z.B. Speiseplan-Check, Ernährungspyramide (Plakat)
 - Kinderwunschtag
 - täglich Obst und Rohkostteller
 - Rückmeldungen an die Küche, z.B. durch bunte Tischtennisbälle, die gezählt werden
- Umgang mit Neuem/Ungewohnten
 - Verwendete Lebensmittel benennen, auch mit Bildern
 - Umbenennung von Speisen z.B. Olchi-Suppe (kontrovers zu sehen)
 - "The taste" – der interessante Probierlöffel
- Restauranttisch, Geburtstagstisch als Besonderheit
- Absprachen für Geburtstagsrituale, Lebensmittelauswahl/ Speisen-Angebot bei Festen
- Lautstärkeregelung durch bouncyballs --> <https://bouncyballs.org/> oder Ampel
- Gemeinsame Snackzeit - zubereiten /einnehmen
- EU-Schulobst/Schulgemüseprogramm
- Feste Trinkpausen

Routinen im Feld „Bewegung“

- eigene Bewegungskartei aufbauen: Einzel / Gruppen / drinnen & draußen
- Partizipative Aktiv- bzw. Bewegungspausen;
Tanz-/Bewegungslieder (Bsp.: Im Wald, da kann man Joggen gehen - https://www.youtube.com/watch?v=gO5dY_m7Lwk)
„Spiele aus der Hosentasche“ - einleitend, ausleitend oder überleitend -
- Bewegungsgeschichten integrieren
- Materialien in Wagen/Körben etc. bereitstellen: Gummitwist, Ballspiele, Pedalo, Diabolo, Stelzen, Bälle, Jonglage, Fahrzeuge, Slackline, Ropes (Speed-Seile), Sandspiele...
- Raum für Bewegungsanlässe geben:
Kletterbäume (-gerüste), Toberaum, Tischtennis, Kicker etc.
- Tradition aufbauen: wöchentlich neues Spiel vorstellen, Bewegungsschatzkiste
- Dynamisches Sitzen ermöglichen
- Schulhof bemalen für Hüpf- und Fangspiele
- Freies Spielen und Toben auf dem Schulhof ermöglichen und erlauben
- The daily miles-Aktion: 15 Min. täglich Laufen oder Rennen (Info: www.thedailymile.de)
- Die Freitags-Disco
- Zu Fuß zur Schule gehen oder Fahrrad nutzen

Routinen im Feld „Entspannung“

- getrennte Essbereiche ermöglichen: Leiseraum /Rederaum
- Rückzugsecke o. -raum ermöglichen und im Raumplan einzeichnen: z.B. Snoezeleraum
- Qualität von Temperatur, Licht, Luft, Farbgestaltung, Lautstärke überprüfen
- Entspannungsmaterialien: Igel- / Tennisbälle, Kirschkerne-Säckchen, Kuschedecke, -tiere, Klangspiel / -schale, Entspannungsmusik (Meeresrauschen, Trommelmusik), Hörspiele
- Entspannungsimpulse:
 - Ruheminute vor oder nach dem Essen (mit Sanduhr)
 - 5-Min.-Leisezeit
 - Atemübungen
 - "Kopf in den Sand" --> Augenschließen und antippen
 - Stressabschütteln wie ein geschüttelter Baum - als Einleitung zu den Hausaufgaben
 - Entspannungsrunde am Freitag
 - non-verbale Kommunikation / mit Händen, Füßen und Gesicht
 - Singen und Klatschen
 - selber leise sein / flüstern (z.B. in der Lernzeit)
- Raumluft mit unterstützenden Aromen
- Fußfühlpfad, Emotionssteine
- Die Entspannungs-Box (Koordinationsstelle Kreis Gütersloh)

Weitere Ideen für Routinen

- Bibliothek aufbauen mit Büchern / Medien / Materialien
- Mal- und Bastelraum
- Sitzkreise nach dem Essen zum Besprechen
- Feste Anlaufstelle: Bank für Gespräche (mit einer Kollegin)
- Gefühlsteine / Gefühlsbälle, Große Legosteine, Quitsch-Hupe
- Lautstärkeregelung durch bouncyballs --> <https://bouncyballs.org/> oder Ampel
- feste Abholzeiten / Warnwesten für Abmeldepunkt
- gemischte Hausaufgabengruppe
- Walkie-Talki (zur Verständigung innerhalb der Teams)
- Who's next-App: ein praktisches Tool, wenn es darum geht, zufällig Schüler auszuwählen oder Gruppen zusammenzustellen. (kostenlos im App-Store erhältlich)

Bild-Impressionen von der Insel der Routinen:



Insel-Hopping: Aktionen

Aktionen sind kleinere Bestandteile, die häufig einzeln durchgeführt werden. Sie werden in der Regel häufiger durchgeführt, und geben allen Beteiligten wertvolle Motivationsanstöße.

Meist besteht eine große *Abhängigkeit vom Wetter* oder von den *Ressourcen der Einrichtung* (Personal-, Zeit- und Geldmittel).

Damit Aktionen nicht nur „zufällig“ angeboten werden, sondern eine nachhaltige Wirkung erreicht wird, wäre eine organisatorische Verankerung im Jahresprogramm der Einrichtung wichtig.

Zusammengetragene Beispiele mit Ergänzungen:

Aktionen im Feld „Ernährung“

in der Mittagsverpflegung

- Speiseraumgestaltung. Wie Deko, Tischsets, Speiseplan (bzw. Vorrichtung)
- Einbeziehung der Kinder ins Mittagessen: Rückmeldung an die Küche, Besuch der Küche
- Dekorationen auf dem Teller: z.B. selbst gezogene Kräuter/Sprossen, Lebensmittel aus dem eigenen Schulgarten etc.
- Ein Besuch von „Knigge“
- Restauranttage: Tisch eindecken, Deko, Tischservice, ...

...im Nachmittagsbereich

- Unterschiedliche Nachmittagsnacks
- Saisonale Aktionen: Weihnachtsplätzchen backen, Waffeln backen, Kürbissuppe kochen, Erdbeeren pflücken und Marmelade kochen...
- „Selbstgemachtes aus der Küche“ bei Schulfesten verkaufen
- Eiswaffeln dekorieren oder anstelle eines Schälchens zur Ausgabe von Nachtisch (Pudding/Joghurt) nutzen
- Kochaktion: Essen der Nationen, z.B. Gerichte zur WM/EM: Nationenkochen
Aktion für Schulanfänger: Was gehört in die Frühstücksbox? (s. Bio-Brotbox-Aktion)
- Eltern-Kind-Kochnachmittag / Großeltern
- Vitamintag/ Vitaminbar in der Gruppe
- Pflanzen/Ernten im eigenen Schulgarten
- Aktionen rund um die Ernährungspyramide, z.B. ein Saisonkalender
- Zucker-Detektive / Zuckerausstellung
- Experimente mit Gemüse und Co.: Geschmackslandschaften
- gemeinsamer Einkauf / Supermarkt-Rallye
- Ausflug auf den Bauernhof / Wochenmarkt, Besichtigung einer Bäckerei, Gärtnerei, Käserei, oder z.B. der Küche des Caterers, Besuch der Gütersloher Tafel etc.

Aktionen im Feld „Bewegung“

- Walking Bus (AOK o. selbst initiiert)
- Kindermeilenaktion und Mobilität (Kreis GT, Koordinierungsstelle Energie und Klima)
- Bewusstes Freispiel
- (angeleitete) Bewegungsspiele, Wanderungen, Schnitzeljagd
- Fahrrad fahren, Einrad fahren, Radtouren
- Schwimmen (Bsp. „Pack die Badehose ein“ –Aktion von U. Franzke, GT)
- Besuch im Kletterpark
- Hindernisparcours, Bewegungsbaustellen, Wahrnehmungsparcours, Schneespiele, Wettbewerbe, Osterspiele etc.
- Kooperation mit örtlichen Sportvereinen
 - gemeinsame Veranstaltungen z.B. Sportfest/ Wettbewerbe
 - Abnahme des Sportabzeichens
 - Vorstellung der Sportarten
 - Sport-AGs/ Projekttag
- The daily miles-Aktion: 15 Min. täglich Laufen oder Rennen (Info: www.thedailymile.de)
- Kletterangebote auf dem Schulhof: spi-grenzenlos (<https://www.spi-grenzenlos.de/>)
- Parcours auf dem Schulhof
- Trixxit (<https://www.trixitt.de/>)
- Olympische-Spiele - körperlich und Gedächtnis
- Mädchen Tanzaktion
- Schulhof-Spiel-Impuls / bei Regen im Gebäude, z.B. Stopptanz
- Schulhof-Disco-Pause
- Hüpfburg
- Tanz-Treff vom Kreis Gütersloh
- Kegeln
- Skateboard-Training

Aktionen im Feld „Entspannung“

- Wellness-„Nachmittag“
- Achtsamkeits-„Nachmittag“
- Berührungsspiele, wie Massagen mit Igel- oder Tennisbällen, Kirschkerne-Säckchen oder Malerrollen etc.
- Kreistänze
- Atementspannung
- Körperreisen, Geschichten, Tonibox/Tigerbox

- Stille-Momente-Übungen
- Mandala-Malen, Malereien, Basteln mit Entspannung
- Hängematte und Tippi aufstellen
- Barfußaktion
- Waldbaden
- Schach-AG bei ruhiger Musik
- Musik/Rhythmusangebote: Trommelreise, Klangschalen-Einheit

Weitere Ideen für Aktionen

- Elterncafé
- Tagesausflüge: Wandertag, Potts-Park, Parkbad, Stadtpark Wapel
- Besuche im Seniorenheim zu Fingerspielen, Brettspielen, Vorlesen, Aufführungen, Kochen/Backen, Singen, Basteln, Laterne "gehen"
- Besuch Stadtbibliothek
- Schulkinotage: Medienzentrum Kreis GT und Bambi/Löwenherz
- Gruppenstunde statt Hausaufgaben
- ORGA-Aktionen: mit Schülern gemeinsames Planen von "Events"
- Landesgartenschau park besuchen
- Kinderschützenfest
- Wasserspielplatz / ortsansässig oder selbst gestaltet: Planschbecken und Rasensprenger

Bild-Impressionen von der Insel der Aktionen & Projekte:



Insel-Hopping: Nachmittags- AG(s)

In „AG(s)“ beschäftigen sich die Kinder regelmäßig und über eine längere Zeit mit einem Thema, z.B. in Form der **Kreativangebote** am Nachmittag.

Regelmäßige AG(s) haben den Vorteil der Verlässlichkeit.

Die Durchführung orientiert sich eher an „Marktverhältnissen“ (Angebot & Nachfrage). Trifft man mit den Angeboten den „Nerv“ der Zielgruppe, erzielt man darüber eine mittlere Nachhaltigkeit.

Problematisch wird es, wenn sich „Randgruppen“ nicht in ihren Interessen wahrgenommen fühlen.

Zusammengetragene Beispiele mit Ergänzungen:

Nachmittag-AG(s) im Feld „Ernährung“

Programme / Konzepte:

- Ich kann kochen! Sarah-Wiener-Stiftung (Fobis auch im Kreis Gütersloh)
- Sinnes-Schatz-Sucher (Infos über die Koordinationsstelle S. Baum)
- EU-Schulprogramm in NRW: Schulobst und -gemüse

Weitere Ideen aus der OGS-Praxis

- Kochen / Basteln
- Finger Food
- Experiment AG (Gemüsestücke und/oder Obstscheiben ins Wasser)
- Zaubertrank AG
- Garten / Koch AG – Wir kochen mit dem, was im Garten wächst!
- Lecker-Schmecker AG
- Natur & Gesund
- Hauswirtschaft

Beispiele für mögliche Inhalte:

- Mit allen Sinnen genießen
- Eigenen Saisonkalender aufbauen
- Zucker mit Tarnkappe (Verstecke von Zucker, Mengen von Zucker in unserem Essen)
- Herkunft der Nahrungsmittel (Landwirtschaft – Wochenmarkt)
- Wochenmarkt–Supermarkt–Rallye
- Getränkevielfalt
- Rund um die Kinderpyramide (Zusammensetzung der Ernährung)
- Esskulturen – andere Länder, andere Sitten
- Tisch-Knigge
- Die Restaurantprüfer
- Unser gesundes Genießer Kochbuch
- Küchen-Experimente etc.

Nachmittag-AG(s) im Feld „Bewegung“

AG(s) zu...

- Breitensport, wie Aerobic, Zumba, Drums alive (Rhythmus + Bewegung - mit Pezzi-bällen als riesige Trommeln)
- spez. Sportarten, wie Kinball, Schwimmen, Handball, Fußball, Badminton, Tennis, Tischtennis, Basketball, Leichtathletik, Taekwando, Karate, Hockey Flag Football ...
- Tanzen, wie HipHop, Street dance, Kreistanz o.a.
- Fair Ringen und Raufen
- Hobby-Horsing
- Fahrrad-AG
- Zirkus, mit Akrobatik, Jonglage, Trampolin etc.
- Sport-Karussell (Infos über Kreissportbund)
- Abenteuer- und Erlebnissport
- Spiele für Viele – Verschiedene Bewegungsspiele für jeden
- Safe-Kids: Selbstbehauptung
- Psychomotorik
- Pausenmeister (z.B. Pausenliga)
- die Turnhalle erobern
- Fit wie ein Turnschuh

Außerdem:

- Walking bus (AOK-Programm) oder Elterntaxi
- **Anregungen zu regionalen u. überregionalen Anbietern, sowie Infos zu Angeboten** uvm. im Internet auf der Seite der Koordinationsstelle: www.kreis-guetersloh.de (Rubrik „Gesundheit“ -> „Koordinationsstelle EuB“ -> „Regionales & Überregionales“)
- **Vermittlung von Anleitern** über den Kreissportbund Gütersloh: [NRW bewegt seine KINDER // KSB Gütersloh \(ksb-gt.de\)](http://NRW.bewegt.seine.KINDER//KSB.Guetersloh(ksb-gt.de))

Nachmittag-AG(s) im Feld „Entspannung“

- Mach mal Pause: Stressregulation, Schulung der Sinne, Entspannung
- Detektiv- AG: Alles erkunden / Schätze finden, etwas über sich selbst lernen / sich entdecken (siehe Sinnes-Schatz-Sucher)
- Entspannungs- AG: Kennenlernen untersch. Möglichkeiten und Techniken z.B. Autogenes Training, Traumreise, Snoezelen
- Vorlese- AG
- Weltreise- AG (Ernährung / Bewegung / Entspannung)
- Kinderyoga
- Wohlfühloase: Dinge tun und Basteln, die gut tun und Spaß machen (alles ist möglich)
- Ich-AG: den Körper kennenlernen durch Sinneswahrnehmungen

Bild-Impressionen von der Insel der AG(s):



Insel-Hopping: Projekte

Unter „**Projekte**“ werden in sich abgeschlossene und „einmalig“ durchgeführte Aktivitäten verstanden. Häufig besteht ein detailliertes Gesamtkonzept. Meistens sind sie umfangreich, sodass sie eher in den Ferienzeiten stattfinden.

Da Projekte *nicht zu den Routinen der Einrichtung gehören*, ist *nicht gewährleistet, dass alle Kinder* fortlaufend in den Genuss eines solchen Projektes kommen. Deshalb bezeichnet man sie als weniger nachhaltig. Dennoch erhalten Kinder und Erwachsene über Projekte *wertvolle Motivationsanstöße!*

Zusammengetragene Beispiele mit Ergänzungen:

Projekte im Feld „Ernährung“

- Der Ernährungsführerschein (Info: <http://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungsfuehrerschein-3773.html>)
- „Woher kommt unser Essen? Mit Burgi auf Erkundungstour“ (Projektreihe des Westfälisch-Lippischen LandFrauenverbandes - Info: [WLLV: LandFrauen in Schulen](#))

- ECHT KUH-L (bundesweiter Wettbewerb des Bundesministeriums für Ernährung u. Landwirtschaft (BMEL) Schwerpunkt: ökologische bzw. nachhaltige Landwirtschaft u Ernährung
- Gartenbau mit Verarbeitung der Ernte (Bsp GemüseAckerdemie: www.gemueseackerdemie.de)

Inhalte und Beispiele für selbstaufgebaute Projekte:

- Rund um die Ernährungspyramide (<http://www.bzfe.de/inhalt/die-pyramide-im-unterricht-933.html>)
- Die (Ess-)Kulturen unseres und anderer Länder
- Körper, Zähne, Verdauung
- Kräuterwanderungen*
- Berufe rund ums Essen & Trinken
- Ferienprojekte zu Kartoffeln / Getreide / Milchprodukte, rund um Vollwert etc.
- Gesunde Snacks in Kleingruppen 4 Termine a 45 min.
- Forscher Tage: wir entdecken fremde unbekannte Lebensmittel

Projekte im Feld „Bewegung“

- Fit & Mobil
- Rollbrettführerschein
- Zirkus-/ Jahrmarkt-Projekt (Jonglieren, Balancieren, Akrobatik...)
- Eltern-Kind-Projekte, z.B. Papa-Sohn-Tag o.ä.
- Projekte, die auf eine Zielveranstaltung hinführen, z.B. Tanzvorführung, Teilnahme an einer örtlichen Laufveranstaltung, Turnier...
- Reitangebote in den Ferien, z.B. Frau Laubner vom Kibizhof
Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren
- Kooperationen mit ansässigen Sportvereinen, wie Bogenschießen oder Boxen, Baseball (YAKS e.V.), Schwimm- Angebot des KSB, Angelverein Sandforther See (<https://www.angel-hegeverein.de/gewaesser/sandforther>)
- Checkpoint-Projekt (AWO Steinhagen)
- Einzelkomponenten für Projekte: Tagesausflug -Spielplatz Bessmann, Spielmobil

Projekte im Feld „Entspannung“

- Erstellen eines Hörbuches
- Graffiti mit Malik Heilmann (Bielefeld) mit anschließender Vernissage (<http://graffitiguru.de/>)
- Yoga-Workshop mit Anja Brinker
- Happy-Me: Emotionsregulation und erlernen alternativer Verhaltensweisen

Weitere Projektideen

- Outdoor-AG: -Wald, Park, Tiere entdecken, durch den Bach waten...
- Ortserkundungen, wie Klärwerk, Feuerwehr, Rathaus, Einkaufen, Spielplätze, Bus & Bahn
- Besuche des Kinder- und Jugendtreffs in den Ferien
- Theaterprojektwoche: offene Bühne und Impro Theater
- Hunde-AG / -Schulhund
- Kurzfilmprojekt Kanal21 (<https://www.kanal-21.de>)
- Müllprojekttag - AWG/GEG Ennigerloh (auch mobil)
- Fuchs-Projekt (Sprachförderung vom KI Kreis Gütersloh)
- "WIR Lesen" – Projekt
 - 1. Hilfe-Kurs für Kinder (Malteser/DRK)

Bild-Impressionen von der Insel der Aktionen & Projekte:



Bild-Impressionen vom Tag

Fotos: Dirk Baum

Ankommen



Begrüßung



Organisator:innen



Impulsvortrag



Mittagsimbiss



Abschluss



Postkarten ausfüllen

Schöne Grüße vom
3. Fachtag Gesunder Ganztage
- praktisch & aktiv -
Inscri der Gesundheit verbinden

 Kreis Gütersloh
vollgemeines Gesundheitswesen

Wird vom
Kreis
Gütersloh
verschickt

 Inseln der
Gesundheit

Schule _____

An das Team des Offenen Ganztages _____

Straße _____

Ort _____





Liebe Kolleginnen und Kollegen meines OGS-Teams!

Hiermit sende ich euch herzliche Grüße von meiner Inseltour am 1.9.23 im Kreishaus Gütersloh. Es wurde eine Menge geboten.

Ich habe beim folgenden Workshop mitgemacht: _____

Der Workshop war: sehr motivierend ganz ok anders: _____

Folgendes möchte ich rückmelden:

Beim Insel-Hopping gab es viele Anregungen für mich und unseren Alltag in der OGS. Vor allem diese Idee/n hat/haben mich angesprochen und möchte ich euch vorstellen:

Dem Organisationsteam des Tages gebe ich noch einen Wunsch/Tipp für den nächsten Fachtag mit:



Kontakt

Kreis Gütersloh - Abt. Gesundheit

Sabine Baum

Tel.: 05241 – 85 28 85

Mail: S.Baum@kreis-guetersloh.de

Internet: www.kreis-guetersloh.de (Rubrik „Gesundheit“ → „Koordinationsstelle EuB“ → „Regionales & Überregionales“)