

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Achtsame Spielideen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

Nr.	Angesprochener Wahrnehmungssinn	Spielideen	ab 2 J.	ab 3 J.	ab 4 J.	ab 5 J.	ab 6 J.	ab 7 J.
<b>1</b>	<b>Erste Entspannungsübungen</b>							
1.1	Hören, Fühlen	Berührungen			x			
1.2	Hören	Die überlaufende Teetasse						x
1.3	Sehen	Fingerdetektiv		x				
1.4	Hören	Geräuscherlebnis		x				
1.5	Fühlen	Kerzenentspannung				x		
1.6	Hören	Klangweitergabe			x			
1.7	Sehen	Lichtgeschenk			x			
1.8	Hören, Fühlen	Phantasiereise				x		
<b>2</b>	<b>Sinnesübungen</b>							
2.1	Sehen, Fühlen	Autowaschanlage				x		
2.2	Fühlen, Sehen	Bewegungstag			x			
2.3	Hören, Fühlen	Der Klaus		x				
2.4	Fühlen	Fingerspitzengefühl				x		
2.5	Fühlen	Fußstraße					x	
2.6	Sehen, Fühlen	Handrückenkunst				x		
2.7	Fühlen, Hören	Kreis-Rückenmassage				x		
2.8	Riechen, Schmecken, Sehen, Hören, Fühlen	Sinnes-Stationen						x
<b>3</b>	<b>Atemübungen</b>							
3.1	Fühlen	Achtsamkeits-Staubsauger						x
3.2	Fühlen, Hören	Kreiskarten					x	
3.3	Hören, Fühlen	Labyrinth-Gehen			x			
3.4	Hören	Lauschen				x		
3.5	Fühlen	Luftballonatem			x			
3.6	Fühlen, Hören	Luftfluss				x		
3.7	Fühlen	Massage zum Wochenstart				x		
3.8	Hören	Nachklang			x			
<b>4</b>	<b>Achtsamkeitsübungen für jeden Tag</b>							
4.1	Sehen	Beobachter				x		
4.2	Sehen	Besitzersuche			x			
4.3	Fühlen	Einbein				x		
4.4	Hören, Fühlen	Erfrischer			x			
4.5	Hören	Im Zauberwald			x			
4.6	Fühlen, Sehen	Körperwecker		x				
4.7	Sehen	Stille Minute				x		
4.8	Fühlen	Zappelei				x		

# Inhalt

Nr.	Angesprochener Wahrnehmungssinn	Spielideen	ab 2 J.	ab 3 J.	ab 4 J.	ab 5 J.	ab 6 J.	ab 7 J.
<b>5</b>	<b>Entspannungsübungen draußen</b>							
5.1	Riechen, Fühlen, Sehen	Blumenbetrachter				x		
5.2	Fühlen	Flüsterwiese				x		
5.3	Sehen	Gehirnaktivator					x	
5.4	Hören	Horchfuchs			x			
5.5	Fühlen	Rückenzeichenblock			x			
5.6	Sehen	Schatzfund					x	
5.7	Sehen, Riechen	Steinmeditation					x	
5.8	Sehen	Steinsucher					x	
<b>6</b>	<b>Kooperationsübungen</b>							
6.1	Fühlen	Arm-Massage	x					
6.2	Fühlen	Fingerbesuch						x
6.3	Fühlen	Gruppenband		x				
6.4	Sehen, Hören	Hundebesitzer				x		
6.5	Sehen, Hören	Luftballon-Komplimente					x	
6.6	Hören	Musikbild				x		
6.7	Hören	Schleicher					x	
6.8	Hören, Sehen	Stille-Memory					x	
<b>7</b>	<b>Herausragende Übungen</b>							
7.1	Fühlen	5-Minuten-kuscheln		x				
7.2	Hören	Kleines Orchester				x		
7.3	Sehen	Lichtbeginn					x	
7.4	Sehen	Nussbegleitung						x
7.5	Sehen	Ruhekarten						x
7.6	Hören	Streifenrunde				x		
7.7	Sehen, Fühlen	Wegstrecke					x	
7.8	Fühlen, Sehen	Würfel-Entspannung				x		

## Literaturliste:

- Günther, Sybille, Snoezelen für Kinder, Ökotopia Verlag, Münster, 2002.
- Herdtweck, Waltraud, Die Rhythmik-Werkstatt, Don Bosco Verlag, München, 2003.
- Hoffmann, Susanne, Kessler, Annette, 100 starke Spiele für starke Kids, Kohl-Verlag, Kerpen, 2009.
- Müller, Else, Träumen auf der Mondschaukel, Kösel-Verlag GmbH & Co., München, 1993.
- Rögner-Schneider, Mirjam, Entspannt durch den Frühling, Ökotopia Verlag, Münster, 2011.

# Vorwort

## Liebe Kolleginnen und Kollegen

Die Entwicklung der Menschheit und ihre Erfindungen beruhen darauf, dass Menschen Raum und Zeit für phantastische Ideen hatten und diese in die Wirklichkeit umgesetzt haben. Doch für Phantasie benötigt ein Kind Muße und einen Ort für Träume, um das Leben mit allen Sinnen zu erfassen und zu verinnerlichen. Doch in der heutigen Zeit mit anwachsenden Anforderungen von früher Kindheit an, medialer Reizüberflutung, massivem Überangebot von Möglichkeiten und eingeengten Bewegungsmöglichkeiten sowie teilweise belastenden Familien- bzw. Wohnverhältnissen tritt der Pol der Anspannung viel mehr in den Vordergrund und wird nicht mehr im gesunden Maß von Entspannung ausgeglichen. Die Kinder reagieren darauf häufig mit Konzentrationsschwäche und Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit, Aggression und Ängsten. Möglichkeiten, wie sie diese Verhaltensauffälligkeiten mindern oder ausbalancieren können, gehören oft nicht zu den im Mittelpunkt stehenden, hier gefragten Kompetenzen.

Mit dem vorliegenden Buch möchten wir die Phantasie der Kinder anregen, ihre Achtsamkeit gegenüber Mensch und Umwelt fördern und ihre Einfälle in Spielideen anregen und ausbauen. Wir verstehen Achtsamkeit als Zustand, in dem ein Mensch wach den aktuellen Augenblick bewusst erlebt, ohne an Zurückliegendes oder die Zukunft zu denken. Durch das Wahrnehmen dessen, was hier und jetzt ist, wird der Gedankenstrom des Alltags unterbrochen und der Augenblick wahrgenommen. Wir haben Spielideen entwickelt, die Entspannungsmöglichkeiten bieten und ein Innehalten ermöglichen. Kindern werden hier Wege aufgezeigt, wie sie in kleinen Schritten unter der Anleitung der sozialpädagogischen Fachkraft wieder zur Ruhe finden und einen inneren Rückzug erlernen können. Die aufgebauten Anspannungen werden gemildert und nach und nach gelöst. Die Kinder finden zu Konzentration und können Seele sowie Körper entspannen, was wiederum neue Energien und eine innere Harmonie freisetzt. Kinder, die das eigene Wohlbefinden als etwas Grundlegendes erfahren, können im späteren Leben besser mit Anspannung und Stress umgehen, flexibler und gelassener agieren und leichter Problemlösungen finden.

Mit den vorliegenden Übungen als Spielideen erweitern die Kinder zahlreiche Kompetenzen. Sie lernen ein hohes Maß an Selbstbestimmung, wenn sie sich und ihre Bedürfnisse wahrnehmen und beobachten, wie sie individuell agieren. Die elementarste Ausführung dazu ist der eigene Atemrhythmus. Sie bauen ihre Selbstkontrolle in Bezug auf das eigene Ruhe- und Leiseverhalten sowie ihre Körperwahrnehmung beim Agieren mit den Materialien aus. Sie lernen Prozesse selbst zu steuern und erkennen, wie sie selbst im Verhältnis zu anderen sind und handeln. Die Kinder erfahren für sich Werte, die in ein Wertesystem eingebunden sind. Sie gleichen je nach Alter die bisher erworbenen Werte mit denen anderer ab und entwickeln ein Gespür für Achtsamkeit gegenüber sich und anderen Menschen, aber auch gegenüber Dingen und der Umwelt. Sie übernehmen Verantwortung, z. B. für ihren Körper oder ihnen anvertraute Gegenstände, aber auch für andere Kinder. Durch die vorliegenden Übungen und den daraus resultierenden Kompetenzzuwachs steigern sie ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstsicherheit.

Die gesteigerte Selbstkompetenz wirkt sich letztlich sehr positiv auf die Achtsamkeit in der Gruppe aus. Die Kinder achten nicht nur auf die Reaktionen der anderen, sondern entwickeln die Fähigkeit zur Kooperation in den Übungen. Sie entfalten ihre Kontaktfähigkeit beim ruhigen Zusammenspiel mit anderen.

# Vorwort

Da viele der vorgeschlagenen Spielideen darauf basieren, dass Körperkontakt zugelassen wird, bilden sie ihr Einfühlungsvermögen aus. Sie mehren ihre Hilfsbereitschaft, da sie sich gegenseitig unterstützen. Beim Beobachten und Wahrnehmen von Unterschieden, besonders in diesen entspannten Situationen und Gegebenheiten, entfalten sie ihre Toleranz. Das Vorgehen in der Gruppe fördert die Sozialkompetenz in hohem Maß. Die Sachkompetenz wird in allen Übungen angesprochen und in zahlreichen Aspekten geformt. Wenn Abbildungen oder Geschichten in Handlungen umgesetzt werden, steigern die Kinder damit ihr Wissen und ihre Denkfähigkeit. Sie schulen ihre Sprachkompetenz und ihren Wortschatz. Sie brauchen Lernbereitschaft, wenn sie in neuen Situationen Materialien, die teilweise bekannt, aber auch unbekannt sind, auf erstmalige Herausforderungen anwenden. Neben ihrer Transferfähigkeit beim Übertragen der erlernten Fähigkeiten wird im Umgang mit den verschiedenen angesprochenen Materialien ihre Kreativität gefördert. Da viele Übungen auf die Meditationsfähigkeit abzielen, wird vorab eine hohe Phantasie entwickelt. In den Spielzielen, die jeder Spielidee beigefügt sind, kann die Spielleiterin zügig erkennen, welche Schwerpunkte ihren Vorstellungen entsprechen.

Die Spielideen sind kindgerecht angelegt und auf die Interessen und Bedürfnisse von Kindern in einer Altersspanne von ca. drei bis zwölf Jahren zugeschnitten, denn nur so können sich Kinder für die Muße öffnen. Auch für ältere Kinder lassen sie sich gut anpassen. Die Spielerklärungen sind einprägsam und schnell erfassbar, Spielziele geben Aufschluss über zu erreichende Kompetenzen. Die Zeitangaben geben schnellen Aufschluss über die einzuplanende Spanne im pädagogischen Alltag. Die Checklisten verdeutlichen, dass Materialeinsatz und -beschaffung sich leicht bewältigen lassen bzw. wenig bis keine Vorbereitung erfordern. Nachhaltigkeit ist bei der Gestaltung von Spieltextkarten zu berücksichtigen. Für die Handhabung erleichtern die Tipps den Einsatz und die Orientierung an der Zielgruppe, Varianten bieten vielfältige Anregungen über die eigentliche Spielhandlung hinaus. Dadurch wird die Anwendung und Übertragung im Sinne der Pädagogik der Vielfalt angeregt und ermöglicht.


Die Gliederung in diesem Buch umfasst erste Entspannungsübungen, damit ein ansteigendes Hineinwachsen für die Kinder möglich ist. Bei den Sinnesübungen liegt der Schwerpunkt auf dem kindgerechten Erleben von Wahrnehmung. Die Atemübungen haben ihren Fokus auf dem individuellen Rhythmus, doch auch hier werden die Kinder nicht überfordert, sondern gemäß ihrem Entwicklungsstand angesprochen und angeleitet. Wenn eine sozialpädagogische Fachkraft sich dazu entscheidet, die Spielideen täglich als Ritual einzusetzen, findet sie ebenso zahlreiche Anregungen wie für Aktivitäten zur naturalen Meditation draußen. Bevor die für Kinder besonders spannenden Spielideen als herausragende Übungen den Abschluss bilden, steht die Kooperation untereinander im Mittelpunkt. Bewegungselemente als Wege zur Stille lassen sich in den Spielideen identifizieren, Phantasiereisen sowie Übungen für sehr lebhaftere Kinder sind berücksichtigt. Teilweise wird der Einsatz von Entspannungsmusik empfohlen.


Geeignet ist ein Einsatz in der Familiengruppe, im Kindergarten, in der Grundschule. Aber auch die Durchführung in Spielgruppen und in der Tagespflege ist denkbar. Eltern können sich ebenso Anregungen für die häusliche Durchführung in der Familie holen.

# Vorwort

Für diese achtsamen Spielideen benötigt eine sozialpädagogische Fachkraft keine aufwendige Schulung oder Fortbildung, sie kann gleich mit den Kindern anfangen. Die wohltuende Wirkung dieser Entspannungsübungen sollte sie im Vorfeld bei sich selbst einmal erproben oder im Team zur eigenen Umsetzung anregen. Durch Partizipation kann in hohem Maß Entspannung umgesetzt werden, indem z. B. ein System entwickelt wird, in dem die Kinder aus einer Auswahl von Spielideen reihum eine Idee ihrer Neigung entsprechend auswählen. Die Spielleiterin legt bei der Umsetzung großen Wert auf einen reizarmen, ästhetisch gestalteten Raum und eine entspannte Tageszeit. Wir wünschen allen Lesern und Nutzern ein entspanntes und achtsames Spiel bei der Umsetzung mit den Kindern!

## Annette Kessler und Susanne Hoffmann

<b>Name:</b>	Annette Kessler	
<b>Anschrift:</b>	Fohlenfeld 21, 31162 Bad Salzdetfurth	
<b>Telefonnummer:</b>	0 50 64 / 8 56 64	
<b>Telefaxnummer:</b>	0 50 64 / 93 04 91	
<b>E-Mail:</b>	kessler-adt@t-online.de	
<b>Jahrgang:</b>	1964	
<b>Beruf:</b>	Berufsschullehrerin für Pädagogik und Sozialpädagogik	

<b>Name:</b>	Susanne Hoffmann	
<b>Anschrift:</b>	Am Hohen Holze 18, 30974 Wennigsen	
<b>Telefonnummer:</b>	0 51 09 / 56 51 45 oder 01 75 / 8 86 71 68	
<b>Telefaxnummer:</b>	—	
<b>E-Mail:</b>	s_hoffmann@t-online.de	
<b>Jahrgang:</b>	1960	
<b>Beruf:</b>	Berufsschullehrerin für Ernährungs- wissenschaften, Sozialpädagogik und Anglistik	



# Erste Entspannungsübungen



## Spielidee „Berührungen“

### Spielerklärung

Die Kinder sitzen im Kreis und die Spielleiterin zeigt ein im Vorfeld vorbereitetes Plakat. Auf diesem sind verschiedene Instrumente abgebildet und dazu ausgewählte Körperregionen. Die Spielleiterin spielt ein Instrument und die Kinder streicheln bei sich die entsprechende Körperregion.

Instrument	Spielweise	Körperregion
Tamborin	mit den Fingernägeln darüber kratzen	über die Ohren streichen
Triangel	leichte Schläge	die Knie anfassen
Ei-Shake	schütteln	Schulter streicheln
Kastagnetten	bewegen	über die Hände streichen
Klangschale	anschlagen	über die Augenlider streichen

### Spielziele

Die Kinder ...

- ⇒ schulen ihre Aufmerksamkeitsspanne.
- ⇒ bauen bei der Auswahl der Bewegungen ihr Reaktionsvermögen aus.

### Alter

ab 4 Jahren

### Checkliste

- ⇒ vorbereitetes Plakat mit Abbildungen
- ⇒ Sitzkissen
- ⇒ Instrumente

### Tipps

- ⇒ Die Anzahl der Instrumente sollte auf den Erfahrungswerten und dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst werden.
- ⇒ Eine Proberunde hilft den Kindern zu überprüfen, ob sie die Spielregeln richtig verstanden haben.
- ⇒ Das Plakat kann mit den Kindern im Vorfeld zusammen angefertigt werden.

### Varianten

- ⇒ Die Spielleiterin kann das Anforderungsniveau erhöhen, indem sie die Instrumente verdeckt spielt.
- ⇒ Ausgewählte Kinder können die Rolle des Instrumentenspielers übernehmen.
- ⇒ Die Kinder können die Körperregionen, die gestrichen werden, erweitern, ggf. durch selbst gemalte Zeichnungen.

# Achtsame Spielideen

## Das Leben mit allen Sinnen erfassen

3. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Annette Kessler und Susanne Hoffmann  
Coverbild: © coldwaterman - fotolia.com  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P11 986**

**ISBN: 978-3-96040-591-7**

**Bildquellenverzeichnis:**  
Portraitbilder auf Seite 7 © die Aurorinnen  
Alle anderen Bilder © Clipart.com

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

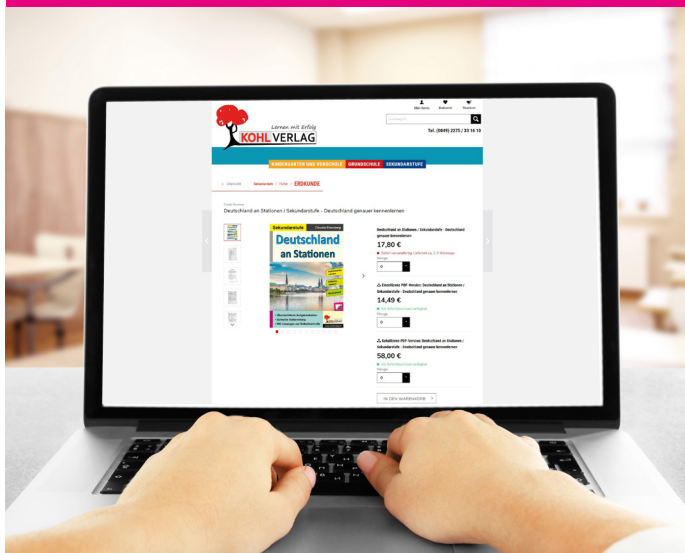
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Achtsame Spielideen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

