



Name: .....

# Entspannungsrituale für den Tag

**Information:** Nach allen Methoden lohnt sich jeweils ein kurzes Anschlussgespräch. Wie hat es sich angefühlt? Was haben die Kinder gedacht? War es angenehm, war es anstrengend? Wozu könnten diese Methoden dienen?

## 1. Entspannung für die Ohren

**Dauer:** 5 Minuten

**Material:** kein Material notwendig

Die Schüler:innen schließen die Augen und fassen sich mit den Fingern an die Ohrläppchen. Sie beginnen diese schließlich vorsichtig zu reiben. Wenn die Schüler:innen nach ein paar Sekunden merken, dass sich das Ohrläppchen langsam erwärmt, bewegen sie sich vorsichtig mit den Fingern weiter nach oben – bis sie schließlich an der Spitze des Ohrs ankommen. Sie beginnen nun – ebenfalls ganz vorsichtig – die Spitze des Ohrs weiter nach oben zu ziehen und dabei die Innenfläche weiter zu reiben; so, als ob sie Elfenohren formen möchten. Nach einer Weile wandern die Kinder schließlich wieder mit den Fingern nach unten und enden die Ohrenentspannung mit dem erneuten Reiben des Ohrläppchens.

Hinweis: Die Übung soll guttun und entspannend wirken. Dazu ist es wichtig, dass es möglichst ruhig ist und die Kinder sich nicht weh tun. Es soll nur so viel Druck auf das Ohr ausgeübt werden, wie sie es als angenehm empfinden.

## 2. Kopfmassage

**Dauer:** 5 Minuten

**Material:** kein Material notwendig

Die Schüler:innen gehen paarweise zusammen und setzen sich hintereinander. Das vordere Kind schließt die Augen, während das hintere Kind vorsichtig damit beginnt, den Kopf des anderen zu massieren. Mit kreisenden Bewegungen fährt es vorsichtig durch die Haare und übt dabei nur so viel Druck aus, dass es für das massierte Kind angenehm ist. Nach zwei bis drei Minuten wird getauscht.

## 3. Stille erfassen

**Dauer:** 5 Minuten

**Material:** kein Material notwendig

Die Schüler:innen setzen sich gemeinsam an einen ausgewählten Ort (z.B. Schulhof, Gang der Schule oder Klassenzimmer) und schließen die Augen. Für zwei Minuten heißt es nun einfach „Ohren öffnen und lauschen“. Was können die Kinder alles hören? Anschließend tauschen sich die Schüler:innen dazu aus.

Hinweis: Je öfter die Methode durchgeführt wird, desto intensiver wird das Hören. Während bei den ersten Malen meist nur die lauten Geräusche wahrgenommen werden, kommen nach und nach auch die kleinen und feinen Geräusche dazu.