

Atemgrundübung

Wir führen die gestreckten Arme vor dem Körper hoch, bis über den Kopf. Dabei atmen wir ein und lächeln. Mit erhobenen Armen halten wir die Luft kurz an und lassen dann beim Ausatmen die Arme wieder vorne nach unten sinken und entspannen uns.

Wenn wir die Arme auf diese Weise hochnehmen, geschieht das Einatmen fast von ganz alleine. Daher sollte das Einatmen hier auch nicht wie bei einem Blasebalg erzwungen werden, denn Brust und Schultern werden dadurch viel besser gelockert und entspannt.

Seufz-Atmung

Wir führen die Arme während des Einatmens nach oben, bleiben dabei in den Ellenbogenlocken locker und lächeln. Mit locker erhobenen Armen halten wir die Luft an und lassen die Arme dann mit einem lauten Seufzer nach unten sinken. Dabei beugen wir den Oberkörper nach vorne, lassen den Kopf locker nach hinten hängen und lassen uns viel Zeit für das Ausatmen. Nun warten wir, bis uns der Körper den Impuls zum Luftholen gibt und richten uns erst dann wieder auf und atmen ein.

Herz-Atmung

Wir stehen im Kreis, legen beide Hände auf das Herz, schließen die Augen und beobachten unseren Atem. Dann nehmen wir bewusst einen tiefen Atemzug und ziehen dabei die Schultern zu den Ohren hoch, wobei auch die Mundwinkel nach oben gehen sollten. Mit einem hörbaren „Aaaaah“ lassen wir die Schultern sinken und atmen die Luft auf einmal aus. Dasselbe wiederholen wir noch zweimal. Anschließend atmen wir normal weiter, heben noch einmal die Mundwinkel nach oben und öffnen mit diesem Lächeln im Gesicht wieder die Augen. Dabei blicken wir die anderen an und lächeln. Es kommt vor, dass manche vor Freude zu lachen beginnen. Dafür darf Raum sein und es sollte daher auch nicht unterbunden werden.

Schüchternes Lachen

Ziel: Ausdrücken und Übertreiben von Schüchternheit und Unsicherheit auf spielerische Art und Weise, um die anfängliche Hemmschwelle vor dem Lachen zu überwinden

Wir bedecken mit einer Hand den Mund, kichern mit leicht hochgezogenen Schultern zaghaft und scheu hinter der vorgehaltenen Hand und versuchen, das Lachen zu verbergen und dabei nicht aufzufallen. Dabei sitzen wir im Kreis auf dem Boden oder bewegen uns kreuz und quer durch den Raum. Wichtig ist, dass wir bei der Übung den anderen bewusst in die Augen sehen. Dadurch denkt unser Gehirn: „Ach, die sind ja auch erst mal vorsichtig. Da bin ich nicht alleine.“ Das wirkt entlastend und entkrampft, und der Funke springt schnell über, weil man gemeinsam über die „Schrägheit“ der Situation lachen kann.



Morgenprogramm 3: Lachcreme

Ziel: Erfahren von Körperkontakt; Einübung des achtsamen Annäherns

Wir reiben beide Handflächen aneinander und „produzieren“ so pantomimisch unsere Lachcreme. Wenn wir diese Creme nun in unserem Gesicht verteilen, fangen wir an, wohligh zu lachen. Wir dürfen auch anderen Kindern aus der Gruppe einen Tupfer unserer „Creme“ auf die Nase geben, aber nur ganz vorsichtig.



Vormachen – Nachmachen

Ziel: Erfahren, dass man einmal selbst Leiter der Gruppe ist

Hier müssen einmal alle anderen das tun, was eines der Kinder vorgibt. Dazu erfindet jedes Kind in der Gruppe der Reihe nach selbst eine Klatschabfolge und macht sie den anderen vor. Die anderen machen diese mehrmals nach. Es gibt dabei unzählige Variationsmöglichkeiten, so z. B., zweimal seitlich mit „ho-ho“ auf den Kopf klopfen und dann dreimal mit den Zeigefingern zu „ha-ha-ha“ auf die großen Zehen tippen. Oder zweimal mit „ho-ho“ auf die Oberschenkel klatschen, dann die Arme



überkreuzen, mit „ha-ha“ auf die Schultern klopfen und zum Schluss einmal mit „ha“ vor der Brust in die Hände klatschen, usw. usf.

Bei manchen Klatschvariationen und -wechseln kann es zu Fehlern und Verwechslungen kommen, worauf mit wohlwollender Erheiterung reagiert werden sollte, in keinem Fall aber mit Kritik oder Korrektur. Es ist also ganz wichtig, dass die Gruppenleitung keine der Abfolgen verbessert und der Kreativität der Kinder keine Grenzen setzt. Beachtet man dies, dann kann die Übung eine sehr ermächtigende Erfahrung für die Kinder sein.

Lachstern

Ziel: Entspannung

Der Lachstern wird auch freies Lachen oder Lachmeditation genannt, weil Körper und Geist nach dieser Übung meist total entspannt sind. Bei Kindergruppen kann es vorkommen, dass der Spaß und der Enthusiasmus im Vordergrund stehen und der meditative Aspekt etwas geringer ist. Das ist aber völlig in Ordnung! Der Lachstern sollte wegen seiner entspannenden Wirkung erst am Ende der Lach-Session durchgeführt werden.

Wir legen uns sternförmig im Kreis auf den Rücken, die Köpfe liegen dabei in der Mitte dicht beieinander. Wir nehmen aber diesmal keinen Augenkontakt auf und suchen keine Interaktion, sondern lachen ganz einfach vor uns hin. Das Lachen bei dieser Übung ist ein Lachen ganz für sich. Wir sind allein über die Ohren in Kontakt mit den anderen und werden dadurch angesteckt, weiterzulachen.

Der Lachstern bringt oft wahre „Lachwellen“ hervor. Gerade, wenn man meint, jetzt ebbe das Lachen ab, dann bricht es an einer anderen Stelle erneut aus und steckt die anderen von Neuem an.

Manchmal dauert der Lachstern bis zu 20 Minuten, mit Kindern aber eher nicht so lange. Man muss auch nicht die ganze Zeit aktiv mitlachen, sondern darf auch einfach mal nur durch das Zuhören das Lachen der anderen genießen. Meist dauert diese persönliche Ruhephase sowieso nur kurz an und man stimmt wieder in das Kichern und Prusten mit ein.

Wichtig ist aber, dass während des Lachsterns nicht gesprochen wird.

Wenn man merkt, dass die Energie allmählich nachlässt und mehrere Kinder aufhören zu lachen und still daliegen, kann man zur weiteren Entspannung eine geführte Fantasiereise anschließen. Anregungen für solche Fantasiereisen, speziell für Kinder, finden Sie z. B. in mehreren Büchern von Don Bosco Medien (siehe die Literaturliste am Ende des Bandes).

Klatschen mit dem Gegenüber

Ziel: Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit

Wir stehen uns gegenüber, klatschen zweimal zu „ho-ho“ mit unseren eigenen Händen und dann dreimal mit „ha-ha-ha“ in die Hände unseres Gegenübers. Danach klatschen wir wieder zweimal mit „ho-ho“ in die eigenen Hände und suchen uns anschließend einen neuen Klatsch-Partner.

Wenn wir kein neues Gegenüber finden, sondern nur einen Rücken vor uns sehen, dann können wir ganz sanft und vorsichtig mit beiden Händen zu „ha-ha-ha“ auf die Schulterblätter des vor uns Stehenden klopfen.

