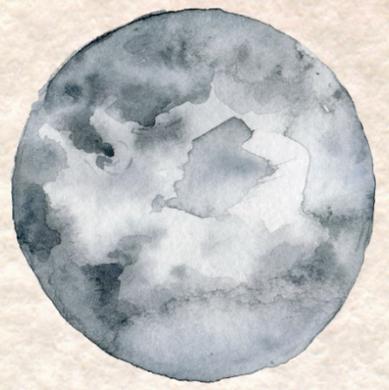


Zirkuspause für Kids - Entspannt in den Abend



Die Übung kann am Abend oder als Pause zwischen Schule und Nachmittag eingeschoben werden, um die angesammelten Eindrücke und Emotionen loszulassen.

Das Kind darf sich hinsetzen oder hinlegen wie es gerade möchte - auch die Position zwischenzeitlich verändern. Es kann sein, dass das Kind zu dir zum Kuscheln kommt und den Kopf in deinen Schoß legen möchte. Das ist alles in Ordnung. Kommuniziere klar, dass es jetzt ein paar Minuten ums Lauschen und Vorstellen geht.

Körperwahrnehmung:

Atme tief ein und mit dem Ausatmen kannst du deine ganze Müdigkeit herausatmen. Tief ein - Ausatmen Bauch locker lassen. Tief ein - Ausatmen Beine locker lassen - Tief ein - Gesicht wie eine Zitrone zusammenkneifen - Aus: Gesicht entspannen.

Dein Körper wird weich wie Wackelpudding. Der Wackelpuddingkörper sinkt ganz tief in den Boden und passt sich dem Boden ganz geschmeidig und kuschelig an.

Spür ganz genau deinen Körper auf dem Boden: Fersen und Boden, Beine und Boden, Po und der Boden, (wenn das Kind liegt: Rücken und der Boden, Hinterkopf und der Boden).

Der ganze Körper ein wohlig weicher Wackelpudding...

Atembeobachtung - die Kinder können sich auch ihr Lieblingskuscheltier auf den Bauch setzen:

Leg deine Hände auf den Bauch. Stell dir vor, dein Bauch ist ein kleines Trampolin, mit jedem Einatmen federt es nach oben, mit jedem Ausatmen federt es nach unten. Hochfedern, runterfedern - du bist der Inspekteur, der genau beobachtet was auf dem Trampolin passiert. Es federt ganz leicht und es macht dir Spaß dabei zuzuschauen...zähle jetzt von 10 bis 1 runter, wie es auf - und abfedert...



Zirkuspause für Kids - Entspannt in den Abend



Visualisierung:

Das Trampolin wird langsam ruhiger und du stellst fest, dass du die ganze Zeit über in einem Zirkuszelt gestanden hast. Das Trampolin steht in der Mitte und über dem Trampolin ist ein Seil gespannt. Ein Seil zum balancieren. Außerdem kannst du eine Schaukel erkennen, die langsam zu schwingen beginnt ...eine junge Artistin beginnt Kunststücke auf der Schaukel aufzuführen, schwingt hin und her ... immer ausgefallener werden die Bewegungen...Schau nun herüber zum Seil, das ebenfalls sehr hoch gespannt ist ... auch hier tut sich was ... jemand beginnt dort oben hoch in der Luft über das Seil zu balancieren... es wackelt leicht. Dein Herz schlägt ganz schnell vor Aufregung allein durch das Zusehen...das Seil ist sehr fein ... aber der Seiltänzer bleibt ganz ruhig und geht Schritt für Schritt weiter. Auch dein Herzschlag beruhigt sich langsam. Ein Schritt nach dem anderen geht er immer weiter - auch wenn es wackelt - immer weiter bis zur anderen Seite des Zirkuszelts. Er schaut nach oben und winkt der Artistin an der Schaukel zu. Dann hüpfen beide herunter auf das Trampolin. Federn noch einmal hoch und landen ganz geschmeidig auf dem Boden wie zwei Katzen. Sie verneigen sich und der Vorhang schließt sich. Du als Zuschauer kannst dich für die Vorstellung bedanken und dann in aller Ruhe das Zelt verlassen und nach Draußen gehen.

Rückkehr:

Spür nochmal zu deinem Körper hier im Raum. Mach dir ein Bild von deiner Umgebung und lausche. Jetzt kannst du dir einen schönen Satz für den heutigen Tag sagen. Vielleicht etwas das dir heute Freude bereitet hat, oder eine Sache auf die du dich freust ... Dann beginn ganz langsam dich wieder zu recken und zu strecken, wie eine Katze nach dem Schläfchen.

Zum Abschluss könnt ihr z.B. gemeinsam ein OM oder ein vertrautes Lied singen. Du kannst dein Kind auch fragen, was genau es gesehen hat, wie die Schausteller ausgesehen haben und wie es sich im Zirkus gefühlt hat.

