

Ideen für gemeinsame Oasen

Massagespiel "Pizza backen"

Mit einem Massagespiel gelangen die ganz kleinen Kinder zur Entspannung. Es wird eine einfache Geschichte erzählt, deren Inhalt durch Berührungen am Kind nachempfunden werden.

"Pizza backen": Während der Rücken des Kindes kräftig massiert wird, erzählt die Mutter oder der Vater, dass heute Pizza gebacken wird und als erstes der Teig geknetet werden muss. Dann wird erzählt, dass die Pizza mit verschiedenen Zutaten belegt werden muss. Diese werden auf dem Rücken des Kindes angedeutet, in dem die Eltern Kreise malen, Streichbewegungen machen, leicht klopfen, mit den Fingerspitzen tupfen etc. Wenn die Pizza im Ofen gebacken wird, wird der Ofen ganz warm. Dazu können sich die Eltern die Hände warm reiben und sie auf den Rücken des Kindes legen oder ihren warmen Atem in den Rücken des Kindes pusten, indem sie ihren Mund auf den Rücken des Kindes drücken. Dieses Massagespiel endet mit der Auflösung, in dem die Pizza gegessen und das Kind dabei gekitzelt wird.

Andere Versionen könnten z. B. „Apfelkuchen backen“, „Autobahn fahren“ (eventuell mit einem kleinen Spielzeugauto, das auf dem Körper wie auf Straßen und durch Landschaft herum fährt) oder „Garten umgraben“ sein. Die Geschichten sollten thematisch zum Kind passen und die Berührungen sollten sich abwechseln und mal sanfter oder mal kräftiger ausgeführt werden, wie es zur Geschichte passt.

Stillespiele

Das sind kleine Übungen in ruhiger Atmosphäre, bei denen sich die kleineren Kinder meist auf die Eindrücke nur eines Sinnesorgans konzentrieren: sie sehen, hören, tasten, riechen oder schmecken und nehmen dadurch ganz bewusst Dinge wahr, die im Alltag sonst durch die Fülle von Eindrücken untergehen oder nur nebenbei wahrgenommen werden.

Fantasiereisen

Das sind Geschichten zum Träumen für größere Kinder und Erwachsene. Beim

Hören einer solchen Geschichte erzeugt die Fantasie und Vorstellungskraft innere Bilder und Gefühle, die angenehm und entspannend sind.

Die Geschichte wird ruhig und leise vorgetragen und zwischendrin werden kleine Leseпаusen gemacht, damit sich die Gedanken des zuhörenden Kindes oder Erwachsenen auf die Geschichte einlassen können und die Fantasie passende Bilder hervorrufen kann.

Während der Fantasiereise ist der Körper ganz entspannt und der Kreislauf und die Körperfunktionen sind etwas reduziert.

Als Abschluss, um nach der Fantasiereise wieder aktiv sein zu können, werden die Kinder von den Eltern angeleitet z.B. die Augen wieder zu öffnen, die Arme zu schütteln, mit den Beinen zu strampeln, sich zu strecken, tief durchzuatmen etc.

Bevor jeder die Oase verlässt, erzählen die teilnehmenden Kinder und Erwachsenen wie es ihnen geht, was sie auf ihrer Fantasiereise gesehen haben oder was ihnen beim Stillespiel besonders gut gefallen hat.