

# ENTSPANNUNGS- REISEN IN DER KITA

E i n P r a x i s b u c h

# ● INHALTSVERZEICHNIS

Quellennachweis	2
Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
Einführung	6
Ein wenig Theorie: Medizinisch anerkannte Entspannungsmethoden	8
Informationen zur Musik	12
Wirkungsweise von Entspannungsmusik	14
Informationen zur CD	16
Aufbau der Entspannungseinheiten	17
1. Einheit : Einführung	20
2. Einheit: Anspannung und Entspannung	22
3. Einheit: Wärme	24
4. Einheit: Atem	26
5. Einheit: Bauch	28
6. Einheit: Kopf	30
7. Einheit: Entspannungsgeschichte komplett und Abschluss	32
Informationen zu Entspannungsinseln	36
Entspannungsmedien	39
Tipps für unsere Entspannung	40
Ausklang	44
Erläuterungen zu den Anhängen	45
Elternbrief	46
Teilnahmebescheinigung	47
Eingangslied „Herr Locker-Flocky“	48
Abschlusslied „Wir reichen uns die Hände“	49
Fortbildungsangebot	50
Erwin, das Skelett	51
Waldbilder	53
Edelsteine	57
CD	59

## VORWORT

**Wie kommt es, dass ein Erzieher/Kitaleiter, Musikproduzent und Entspannungstherapeut ein Handbuch für die Kitapraxis schreibt?**

### **Mit Leib und Seele**

Ich bin mit Leib und Seele Erzieher und liebe meine Arbeit. Jeder Tag ist spannend und hat wunderbare, aber auch sehr stressige Momente. Als Ausgleich zum Kita-Alltag mache ich leidenschaftlich gerne Musik. Meine ersten Erfahrungen habe ich als Sänger in einer Rockband gemacht, später war ich dann zwei Jahrzehnte als Songwriter aktiv.

### **Der Musiker und Musikproduzent**

Für ein paar Jahre habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und war bundesweit als Musiker und Workshopleiter in der Jugendarbeit aktiv. Diese Zeit ist für mich unvergesslich durch die vielen Begegnungen mit interessanten Menschen. Ich habe viele große und kleine Bühnen bespielt und in großen Studios wunderbare CD's produziert. Ein Kindheitstraum war für mich in Erfüllung gegangen. Ich habe die Jahre als Songwriter als Auszeit betrachtet und durch meine Arbeit mit Jugendlichen das pädagogische Umfeld nie wirklich verlassen. Nach meiner aktiven Zeit als Musiker war ich wieder einige Jahre in verschiedenen evangelischen Einrichtungen tätig. In der täglichen Arbeit mit Kindern konnte ich mich wunderbar mit meiner musikalischen Begabung einbringen und ich entdeckte neue Arbeitsfelder, nämlich die Religions- und Waldpädagogik. Von den Konzerten auf der Bühne hatte ich mich verabschiedet und ich genoss es, in meinem eigenen Studio für mich selbst oder für die Kita Songs zu produzieren. Es hätte gerne so bleiben können.

Doch in dieser Zeit bekam ich ein äußerst interessantes Angebot von einer Plattenfirma. Es wurde ein Musikproduzent gesucht, der sich um den musikalischen Nachwuchs kümmern sollte. Für meinen damaligen Chef war ich die Idealbesetzung. Sollte ein weiterer Traum in Erfüllung gehen? Da mich diese Aufgabe sehr gereizt hat, haben wir als Familie beschlossen, dass ich diesen Job annehme, jedoch mit zeitlicher Begrenzung. Doch dieser Traum entwickelte sich bald zu einem Albtraum. 3-4 Musikproduktionen gleichzeitig, hoher zeitlicher Druck, viele Kilometer auf der Autobahn, da die jungen Künstler und Studios in ganz Deutschland verteilt waren. Dieses Leben als Musikproduzent war spannend, aufregend und streckenweise einfach nur cool. Trotzdem spürte ich immer mehr, dass ich an meine Grenzen kam. Ich gebe zu, ich war sehr froh, als ich alle Musikproduktionen für die Plattenfirma erfolgreich abgeschlossen hatte und ich mich wieder beruflich in Richtung Kitaarbeit bewegen konnte.

### **Erste Entspannungserfahrungen**

Diese aufreibende Zeit hatte Spuren hinterlassen und ich suchte mir einen Coach. Hier kam ich zum ersten Mal ganz bewusst mit dem Thema Entspannung bzw. Entspannungstechnik in Berührung. Mein Problem war nicht der negative, sondern der positive Stress; ich war schlicht und ergreifend völlig überdreht, kreiste nur noch um mich selbst und um die Musik und ich habe wichtige Nuancen in meinem Lebensumfeld gar nicht mehr wahrgenommen. Entschleunigung, Ruhepausen, längere Fahrradtouren in einer Gruppe und das Erlernen einer Entspannungstechnik wurden mir wärmtens ans Herz gelegt. Dies alles habe ich jetzt fest in meinen Alltag integriert. Mit dem festen Entschluss, nicht mehr nur hoctourig durchs Leben zu laufen, habe ich jetzt für mich eine gesunde Work-Life Balance gefunden.

## Meine erste Entspannunginsel

2009 kam ich auf die Idee, in meiner Einrichtung eine Entspannunginsel einzurichten. Nachdem ich die gängigen Kita-Kataloge studiert hatte, musste ich kreativ sein und mich selbst auf den Weg machen, da ich so keinen professionellen Entspannungsraum finanzieren konnte. Mit einfachsten Mitteln habe ich unseren Bücherraum mit weißem Stoff abgehängt, die Fenster mit schwarzer Pappe abgeklebt und erste LED-Lichteffekte aus dem Musik-Businessbereich ausprobiert. Nach 2-3 Fehlkäufen (konnte ich immer anstandslos zurückschicken) hatte ich meine idealen Lichteffekte gefunden. Dann machte ich mich auf die Suche nach passender Entspannungsmusik. Egal welche Musik ich eingelegte, eine beruhigende Wirkung war bei den Kindern nur von sehr kurzer Dauer. Dann kam mir die Idee, in meinem Studio Musik im Mehrkanal Sound zu produzieren und begab mich auf die Suche nach einer kostengünstigen Surround-Anlage. Nachdem ich die Tonanlage in der Kita installiert und meine ersten Soundtracks produziert hatte, war ich auf die Reaktionen der Kinder gespannt. Unbeschreibliche Momente habe ich erlebt. Das Zusammenspiel von Licht und Ton war gelungen und eine wunderbare Atmosphäre machte sich in der Entspannunginsel breit. Es fehlten nur noch wenige Materialien, wie eine Wassersäule und Glasfaserlampen für die Hände.

## Entspannungs- therapeut

2010 kam mir der Gedanke, noch eine Zusatzqualifikation als Entspannungs-Therapeut zu machen. Das Ausbildungsinstitut in Berlin hat mir in einer wunderbaren Art und Weise einen umfassenden theoretischen Hintergrund vermittelt. Die praktischen Einheiten waren breit gefächert, sodass ich jetzt Präventionskurse für Kinder und Jugendliche durchführen konnte. Mein Interesse

war geweckt und ich kam 2011 mit Therapeutinnen aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie zusammen und produziere seitdem musikalische Medien, die therapiebegleitend eingesetzt werden.

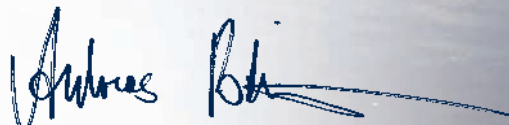
## Die Kita- praxis

Die größte Herausforderung war für mich, praxistaugliche Entspannungseinheiten für den Kita-Alltag zu entwickeln. Ich habe mich lange mit dem Thema auseinandergesetzt, vieles ausprobiert und geschaut, was sich in meiner Einrichtung umsetzen lässt. Mein persönlicher Wunsch war es, kindgerechte Einheiten zu entwickeln, die einfach Spaß machen und aufeinander aufbauen. Parallel dazu habe ich Lieder und Instrumentalmusik komponiert und diverse Entspannungsgeschichten geschrieben.

## Das Praxis- handbuch

Dass dies jetzt hier alles in einem Praxisbuch zusammengefasst und veröffentlicht wird, hat ein Außendienstmitarbeiter von der Firma Franken initiiert. Anfänglich dachte ich, es gibt schon Unmengen von Material zu diesem Thema. Doch der Ansatz „Aus der Praxis für die Praxis“ hat mich letztendlich überzeugt und dazu geführt, dass ich meine Gedanken und Ideen in diesem Buch zusammenfasste und anderen interessierten Kolleginnen zur Verfügung stelle. Da ich mich in erster Linie als Kollege sehe, habe ich mich als Anrede für das kollegiale „Du“ entschieden. Ich hoffe, das ist für Sie/Euch in Ordnung so.

**Ich wünsche uns gemeinsam  
viel Spaß und entspannte Momente  
in der Kita.**



Andreas Biermann



## ● INFORMATIONEN ZUR CD

Auf der im Handbuch beiliegenden CD befinden sich alle Soundtracks, die ihr für die Durchführung der Entspannungs-Einheiten braucht. Zum einen findet ihr hier das Eingangslied „Herr Locker-Flocky“.

Dann folgen die Entspannungsreisen 1-7 mit Text und in unterschiedlicher Länge.

Wahlweise könnt ihr auch die Instrumental- Version/ Entspannungsmusik ohne Text benutzen und die Texte selbst sprechen.

Das Lied „Wir reichen uns die Hände“ ist ein harmonisch schöner Abschluss der Entspannungseinheiten.

Von beiden Liedern gibt es auch Playbackversionen, die kostengünstig zur Verfügung gestellt werden.

- **1. Herr Locker-Flocky**
- **2. Entspannungsreise** Einheit 1
- **3. Entspannungsreise** Einheit 2
- **4. Entspannungsreise** Einheit 3
- **5. Entspannungsreise** Einheit 4
- **6. Entspannungsreise** Einheit 5
- **7. Entspannungsreise** Einheit 6
- **8. Entspannungsreise** Einheit 7
- **9. Entspannungsmusik** ohne Text
- **10. Wir reichen uns die Hände**

**Text und Musik:** Andreas Biermann

**Arrangement:** Andreas Biermann

**Gesang:** Andreas Biermann

**Gesang und Geige:** Franziska Monecke

**Sprecher:** Moritz von Blanckenburg

**Mix & Mastering:** Stefan Noltemeyer



Franziska Monecke



Moritz von Blanckenburg

# ENTSPANNUNGSREISEN IN DER KITA EINHEIT 4

## THEMA: Atem

### Begrüßungslied:

„Herr Locker-Flocky“

### Sitzkreis:

Wiederholung der letzten Stunde: Knochen und Muskeln  
Ruheformel: Anspannung & Entspannung und Wärme

### NEU: Atem

### Anregungen:

Der Rekord im Luftanhalten liegt bei 17 min.  
Ein Perlentaucher kann 10 min die Luft anhalten.  
Eine Gesangsübung ist das Ausatmen mit fffffff.

### Übungen:

Gemeinsam die Luft anhalten  
Gemeinsam ausatmen auf fffffff  
Tief einatmen, schnell atmen  
Frage: Wie atmet man, wenn man aufgeregt ist?  
Was hilft: Erst einmal tief durchatmen!

### Neue Formel:

## Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig

*Anschließend holen sich die Kinder eine Matte und machen es sich bequem.*

## Entspannungsreise 4

### Abschlusskreis:

Jedes Kind sucht sich einen Erzählstein aus und darf erzählen.  
Wie war es für dich?  
Hat dir die Entspannungsreise gefallen?

## Abschlusslied: Wir reichen uns die Hände

# EIN FRÜHLINGSTAG IM WALD

## CD TITEL 5

Stell dir einmal vor, du liegst auf einer Blumenwiese.  
Heute ist es besonders schön, es duftet so angenehm  
und viele Blumen leuchten in bunten Farben.  
Die Blumen wiegen sich sanft hin und her  
und du wirst ganz ruhig.

### **Ich bin ganz ruhig und ich bin ganz entspannt (4x)**

Du genießt die Vögel um dich herum und du siehst einen kleinen Vogel.  
Er wird mit seinen Flügeln vom Wind getragen.  
Du beobachtest die Wolken, der Wind bläst die Wolken sanft vor sich her.  
Der Vogel fliegt auf und ab, hin und her, es ist so angenehm.  
Du brauchst nichts zu tun.

### **Meine Arme sind ganz entspannt (4x)**

Der kleine Vogel fliegt zu den Bäumen am Waldrand.  
Hier ruht er sich aus und genießt diesen herrlichen Frühlingstag.

### **Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig (4x)**

#### **Rückführung:**

Die Wolken am Himmel ziehen weiter und du kommst langsam in die Gruppe zurück.  
Du bist ausgeruht, streckst dich und bewegst deinen ganzen Körper.  
Du öffnest deine Augen und bist wieder da.