

# Entspannen und sich rundum wohlfühlen

*Ruhe- und Entspannungsspiele & Co., die das Wir-Gefühl in Teams stärken*

Kleine Inseln der Ruhe und Stille im Morgenkreis helfen, den Kopf frei zu bekommen, körperlich und geistig zu entspannen sowie mehr Gelassenheit durch innere Ruhe zu finden. Dabei geht es jedoch um keine „trockenen“ Entspannungsübungen, sondern in erster Linie um gemeinsame Ruheerlebnisse, die Kinder zum Entspannen, Träumen und Genießen einladen. Auf diese Weise können sie sich leichter auf sich selbst und auf andere in der Gruppe einlassen, sodass sie insbesondere bei Teamspielen viel besser bei der Sache sind und somit alle gemeinsam an einem Strang ziehen.

In diesem Kapitel werden nun einfache Ruhe- und Entspannungsspiele für zwischendurch im Morgenkreis vorgestellt. Sie bieten schöne Entspannungsphasen bereits früh am Morgen, die einfach gut tun. Die Ruheerlebnisse, die die Kinder gemeinsam in der vertrauten Runde genießen können, steigern das körperliche Wohlbefinden, schaffen Vertrauen und stärken das Gefühl der Geborgenheit. Sie tragen zu einer spürbar guten Atmosphäre im Morgenkreis bei und geben den Kindern viel Kraft und innere Ruhe, sodass sie sich wesentlich besser konzentrieren und über eine längere Zeit auf eine Aufgabe einlassen können. Darüber hinaus gibt es wohltuende Massagen im Morgenkreis, die für noch mehr Gelassenheit sorgen und zum Aufbau des Körperschemas dienen. Insgesamt helfen die ruhigen Praxisideen den Kindern, neue Energie zu tanken, voller Tatendrang in den neuen Tag zu starten und sich zuversichtlicher neuen Herausforderungen gerade auch im Hinblick auf die Teamspiele im Morgenkreis zu stellen.



*„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht,  
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeiten.“*

*Friedrich von Schiller (1759–1805), deutscher Dichter und Schriftsteller*

# Wohltuende Klänge in unserem Team

**Alter:** ab 3 Jahren

---

**Material:** 1 Klangschale, ein paar farbige Chiffontücher, für jedes Kind 1 Teppichfliese

---

**Sozialform:** Klein- oder Großgruppe

---

**Zeitaufwand:** 2–3 Minuten

---

**Schwerpunkt:** Auditive Wahrnehmung, Ruherlebnis, Wir-Gefühl

---

## **Vorbereitung:**

Die Spielleitung legt ein paar farbige Chiffontücher in die Kreismitte, auf die sie eine Klangschale platziert.

## **Spielverlauf:**

Die Kinder sitzen auf ihren Teppichfliesen zusammen im Kreis.

Die Spielleitung schlägt die Klangschale in der Kreismitte an und verschafft sich so Gehör in der Gruppe. Danach setzt sie sich mit der Klangschale auf ihren Platz zurück und teilt den Kindern eine Kompetenz mit, die in einem Team gefragt ist. Dabei kann Sie Folgendes sagen:

„Es klingt so schön! Hört es euch alle nun gut an.  
Im Team ist wichtig, dass jeder gut zuhören kann!“

Daraufhin schlägt sie die Klangschale an. Ist der Klang verklungen, übergibt sie die Klangschale demjenigen Kind, das links neben ihr auf der Kreisbahn sitzt. Danach benennt sie auf die gleiche Weise eine neue Kompetenz, indem sie den ersten Satz wiederholt und dann z. B. sagt: „Im Team ist wichtig, dass jeder den anderen wertschätzen kann!“ Im Anschluss daran lässt nun das Kind die Klangschale erklingen.

Auf diese Weise kommen noch weitere Kompetenzen hinzu, die für ein Team relevant sind. Dabei wandert die Klangschale jedes Mal einen Platz nach links im Kreis herum, und sie wird dann auch angeschlagen.

Das Spiel ist aus, sobald die Spielleitung wieder die Klangschale in den Händen hält.



*Mithilfe der warmen wohltuenden Klänge der Klangschaale können sich die Kinder in aller Ruhe darauf besinnen, was ein starkes Team ausmacht. Indem die Kinder dies verinnerlichen, werden sie besonders schnell zu einem tollen Team zusammenwachsen.*

**Variante:**

Die Kinder gehen nacheinander im Uhrzeigersinn in die Kreismitte, um die Klangschaale anzuschlagen. Am Ende sagt dann die Spielleitung:

„Wohltuende Klänge machen Mut  
und tun jedem im Team einfach gut!“

# Team Lichter

**Alter:** ab 5 Jahren

---

**Material:** 1 kleiner Tisch, kleine Baumscheiben, Stifte, für jedes Kind 1 Teelicht, 1 Feuerzeug

---

**Sozialform:** Kleingruppe

---

**Zeitaufwand:** 5–10 Minuten

---

**Schwerpunkt:** Visuelle Wahrnehmung, Kommunikation, Ruherlebnis und Wir-Gefühl

---

## **Spielverlauf:**

Die Kinder bilden um einen kleinen Tisch einen Stuhlkreis. Die Spielleitung platziert auf die Tischmitte eine Klangschaale.

Miteinander überlegen die Kinder, welche Kompetenzen im Team gefragt sind. Jedes Mal, wenn etwas Passendes benannt wird, schreibt sie ein Stichwort auf jeweils eine kleine Baumscheibe. Sie lässt dann bei jeder richtigen Antwort die Klangschaale erklingen, sodass die Kinder das Ganze auf sich wirken lassen können. Die beschrifteten Baumscheiben legt sie kreisförmig um die Klangschaale herum.

Anschließend übergibt sie jedem Kind ein Teelicht, das die Kinder nun der Reihe nach kreisförmig um die Baumscheiben herum legen dürfen. Die Spielleitung zündet die einzelnen Teelichter an und lässt die Klangschaale abermals erklingen. Danach sagt sie ganz leise:

„Wir sind ein tolles Team nicht nur hier im Kreis, denn jeder hat tolle Fähigkeiten, wie ich weiß!“

## **Variante:**

Die Spielleitung richtet den Tisch so wie im vorherigen Spiel beschrieben her und bittet die Kinder, sich Hand in Hand um den Tisch herum zu stellen. Sie liest nun eine Kompetenz, die auf einer Baumscheibe steht, laut vor. Während sie nun die Klangschaale erklingen lässt, gehen die Kinder langsam Hand in Hand im Uhrzeigersinn herum. Sobald jedoch der Klang verklungen ist, bleiben alle stehen. Die Spielleitung setzt das Spiel auf die gleiche Weise fort, indem sie eine neue Kompetenz, die auf einer weiteren Baumscheibe steht, vorliest.



*Ein Mandala, das die Stärken eines Teams in den Mittelpunkt stellt, wirkt nicht nur beruhigend und entspannend zugleich, sondern fördert auch enorm den Teamgeist.*

Auf diese Weise geht's immer weiter, bis alle Kompetenzen, die auf den Baumscheiben stehen, benannt wurden.



# Entspannung voller Stärken

**Alter:** ab 4 Jahren

**Material:** 1 Isomatte oder Decke, jede Menge unbedruckte Bierdeckel o. Ä., Stifte

**Sozialform:** Klein- oder Großgruppe

**Zeitaufwand:** 3–5 Minuten

**Schwerpunkt:** Visuelle und taktile Wahrnehmung, Kommunikation, Konzentration, Ruherlebnis und Zugehörigkeitsgefühl

## Spielverlauf:

Eines der Kinder legt sich mit dem Rücken auf eine Matte. Die übrigen Kinder bilden einen Stuhlkreis um das liegende Kind herum.

Miteinander überlegen sie, welche positive Eigenschaften das Kind hat. Diejenigen Kinder, die sich dazu äußern möchten, melden sich per Handzeichen. Die Spielleitung ruft eines der Kinder namentlich auf, das eine positive Eigenschaft benennt, wie z. B. hilfsbereit oder freundlich. Die Spielleitung schreibt das Gesagte auf einen Bierdeckel, den das Kind dann behutsam auf den Körper des liegenden Kindes platzieren darf. Auf diese Weise kommen immer mehr Bierdeckel hinzu, die dem liegenden Kind bewusst machen, das es viele Dinge gibt, die die anderen hinsichtlich seiner Person schätzen und die es dann auch im Team einbringen kann.

Am Ende entfernt die Spielleitung die Bierdeckel der Reihe wieder vom Körper des Kindes und liest dabei jedes Mal noch einmal die einzelnen Eigenschaften vor. Wurden alle Bierdeckel zur Seite gelegt, steht das Kind langsam am besten über die Seitenlage auf.

Auf diese Weise können auch die anderen Kindern der Reihe nach in aller Ruhe etwas mehr über ihre positiven Eigenschaften erfahren.

## Variante:

Im Gegensatz zu dem o. g. Spiel teilt die Spielleitung leise ein paar Eigenschaften mit, die ihrer Meinung nach auf das liegende Kind zutreffen. Sie schreibt die Eigenschaften auf jeweils einen Bierdeckel auf und bittet die übrigen Kinder, der Reihe nach jeweils einen beschrifteten Bierdeckel um das Kind herumzulegen, sodass ein großzügiger Kreis entsteht. Danach liest sie alle Eigenschaften, die auf den Bierdeckeln stehen, laut vor.



*Indem die Kinder ganz entspannt und in aller Ruhe nicht nur ihre eigenen, sondern auch die Stärken der anderen bewusst wahrnehmen, entdecken sie viele positive Eigenschaften, die ein gutes Gefühl im Bauch bewirken und die sie miteinander verbinden.*

Am Ende darf das Kind auf Anweisung der Spielleitung hin langsam am besten über die Seitenlage aufstehen und den gelegten Kreis aus Bierdeckel bewundern, auf denen viele positive Eigenschaften stehen.