

## **Spiel Nr. 1**

### **Sorgen abschütteln**

Für alle HÖR-Kinder

Findet euch stehend im Kreis zusammen. Stellt euch vor, dass alle Sorgen, Probleme oder Verspannungen, die ihr im Körper habt, reife Früchte sind, die ihr nun kräftig abschütteln sollt. Dazu beugt den Oberkörper nach vorne und schüttelt ihn kräftig aus. Jede noch so kleine Sorgenfrucht muss dabei abfallen. Wenn jeder all seine Sorgenfrüchte von sich abgeschüttelt hat, ist die Übung beendet\*.

### **Variation**

Legt Musik auf und tanzt dazu: jeder und jede für sich und mit geschlossenen Augen. Einer oder eine von euch (oder euer Betreuer/eure Betreuerin) muss die Augen offen halten und aufpassen, dass sich niemand weh tut. Beim Tanzen ordentlich schütteln und mit den Händen den Körper und die Kleider ausklopfen und kräftig abstreichen, so dass alles, was euch lästig ist, von euch abfällt.

\*entnommen aus: Sabine Seyffert (1998) Entspannte Kinder lernen besser  
Freiburg im Breisgau: Herder.

## **Spiel Nr. 2**

### **Ohrenmassage\***

Für alle HÖR-Kinder

Für diese kleine Meditation braucht ihr ein Glöckchen, eine Triangel, eine Klangschale, einen Gong oder einen anderen Gegenstand, der einen schönen Klang erzeugt. Setzt euch bequem auf dem Boden, auf Kissen, Matratzen oder was ihr in eurem Raum habt. Schließt die Augen. Dann lässt einer oder eine von euch (oder euer Betreuer/eure Betreuerin) mit dem Glöckchen einen Ton erklingen. Versucht, diesen Ton intensiv in euch aufzunehmen. Wenn er verklungen ist, öffnet die Augen wieder und beginnt euer linkes Ohr zu massieren: kneten, zupfen, feste reiben - bis es ganz warm ist.

Schließt die Augen wieder und lauscht erneut auf den Ton des Glöckchens. Klingt es jetzt anders? Öffnet die Augen wieder nach einer Weile und macht das gleiche mit dem rechten Ohr. Hört das Glöckchen noch einmal mit geschlossenen Augen. Wenn es verklungen ist, streckt und reckt euch und beendet die Meditation. Danach erzählt euch gegenseitig (zu zweit), was ihr gehört habt.

\*entnommen aus: Sabine Seyffert (1998) Entspannte Kinder lernen besser  
Freiburg im Breisgau: Herder.

## **Spiel Nr. 3**

### **Hörmeditation\***

#### **Für alle HÖR-Kinder**

Diese Übung sollte euer Betreuer/eure Betreuerin anleiten! Jeder und jede sucht sich einen Platz im Raum, wo er oder sie sich bequem hinlegen kann. Bringt euch Decken mit, wenn der Boden sehr hart ist. Wenn ihr einen schönen Platz gefunden habt, hört einen Moment in euch hinein, ob euch noch etwas stört oder unangenehm ist. Dann legt beide Hände auf die Ohren, so als ob ihr diese schützen wolltet, und lauscht in die Stille, die sich in euch ausbreitet (60 bis 90 Sekunden lang). Dann legt die Hände wieder neben euch auf den Boden und stellt euch darauf ein, dass die Übung gleich zu Ende ist (30 Sekunden). Atmet jetzt ganz tief ein, ballt die Hände zu Fäusten, reckt und streckt euch, bis ihr wieder voller Kraft und Energie seid. Öffnet die Augen und kommt zurück in diesen Raum.

\*entnommen aus: Sabine Seyffert (1998) Entspannte Kinder lernen besser  
Freiburg im Breisgau: Herder.