



Entspannungspädagogische Angebote und Anwendung von Klangschalen

Wenn Kinder sich sicher, reguliert und gesehen fühlen, können sie loslassen.

Gerade bei komplexen Beeinträchtigungen können Sinnesreize sehr unterschiedlich aufgenommen und verarbeitet werden. Manche Menschen reagieren sehr sensibel auf Klänge, Berührung, Vibration; andere suchen stärkere Reizimpulse und brauchen mehr Zeit, um Reize wahrzunehmen, zu spüren. Auch Tagesform, Befindlichkeit, Stress, Müdigkeit beeinflussen, ob Klang beruhigend oder überfordernd wirkt. Daher ist eine besonders achtsame Umgangsweise bedeutsam.

Entspannungsübungen bedeuten nicht nur Angebote zur Stille, sie bieten Erfahrungsräume zur Regulation, Entspannung und Erholung über Selbst- & Sinneswahrnehmung, Erleben von Flow und Rhythmus, Atem, Beziehung und Co-Regulation sowie das Erleben eines Gefühls von Sicherheit.

Beispiel für ein mögliches Stundenbild mit Klangschalen

einer Entspannungseinheit im Gruppenkontext mit mehreren Phasen. Eine einfache Entspannungs-/ Klangeinheit kann auch nur 15-20 Minuten dauern.

Wichtig ist eine wiederkehrende, klare Struktur. Gleichbleibende Übungen geben das Gefühl von Vorhersehbarkeit und somit Sicherheit. Im Folgenden wird eine längere Sequenz vorgestellt mit optionalen, variierbaren Inhalten.

Die Dauer soll Bedürfnissen, Aufnahmebereitschaft und Gruppengröße entsprechend angepasst werden. In manchen Gruppen können schrittweise kleine Änderungen stattfinden. Andere Gruppen wiederum brauchen gleichbleibende, feste Abläufe.

Einzelne Spiele und Übungen sind auch als kleine Pausen-Rituale anwendbar.

Kleine Gruppen empfohlen.

<p>Einstimmung/ Anfangsritual 10“-15“ (Klangschale sichtbar bereitstellen)</p>	<p>Anfangs-Begrüßungssatz Gefühle-Uhr/ Befindlichkeit Regeln (wiederholen), Phasen-Karten zur Orientierung Orientierung: Inhalte aufzeigen (was heute gemacht wird)</p>
---	--



	<p>Klangschalen kennenlernen, achtsames Heranführen an die Klangschalen und Wirkung/Reaktion beobachten beim ersten Mal Umgang mit Klangschalen erklären</p> <p>Klangschale anschlegeln zum Ankommen Wenn die Klangschalen bekannt sind, kann der Klang als Einstiegsritual genutzt werden und mit dem Begrüßungssatz gekoppelt werden (z.B. „Und wenn der Klang erklingt, kommen wir langsam zur Ruhe/ Beginnen wir unsere Entspannungsstunde...“)</p> <p>Düfte erraten (z.B. Minze vs. Rosmarin)</p>
<p>Bewegungs-Phase/ Aktivität 6“- 10“</p>	<p>Body-Shake angeleitet Zeitlupenlauf gekochte vs. ungekochte Spaghetti (Kombi mit Klang möglich: hohe Schalenklang- Gekochte Spaghetti, tiefer Schalenklang- weiche Spaghetti, immer auch benennen) Tiere nachahmen</p>
<p>Übergang zur Ruhe 5“</p>	<p>„Ruhe-Nest“ aufsuchen oder aufbauen, Matten auslegen, Lichtstimmung schaffen, etc.</p>
<p>Entspannungs-Sequenz mit Klangschalen 6“- 15“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Fantasiereise mit Klangbegleitung - später auch schön, wenn nicht zu überreizend: Dreiklang - Klangraten - Wasser-Klang und Reis in der Klangschale beobachten - der Klang geht im Kreis herum, Hilfsmittel: Saugheber, Kinder zeigen, ob sie z.B. selbst anschlegeln, oder keinen Klang wollen



Optional: Nacherleben durch kreativen Ausdruck des Erlebten 5“-10“	<ul style="list-style-type: none"> - intuitives Malen-Bild mit Fingerfarben - schönes Gefühl kneten - Körperumriss mit Farben gestalten - Postkarte/ Bild als Anker für schönes Erleben
Aktivierung 3“- 5“	Bewegte Übung: sanftes Rütteln im Liegen, Recken, Strecken, Summ-Atemübung
Abschluss-Ritual 5“	Klangschale oder Koshi, Daumen-Feedback, Abschluss-Satz (z.B. Dankbarkeits-, Ende-Ankündigungs-Satz)

Wie Klangschalen wirken

Wahrnehmungsbereich	Mögliche Wirkung	Umsetzung mit Klangschalen
Auditive Wahrnehmung	Klang hören, Richtung wahrnehmen, Klangbeginn und Klangende unterscheiden	Schale sichtbar anschlagen, erst nur ein Klang, ausreichend Klang-Stille, dann bei Bedarf stimmig und schrittweise anpassen
Vibrotaktile Wahrnehmung	Schwingung über leitfähiges Material z.B. Tisch, Kissen oder ggf. Körper spüren	Zuerst indirekt über Unterlage heranzuführen; Körperkontakt nur nach Zustimmung
Somatische Wahrnehmung	Ganzen Körper spüren, Körpergrenzen, Hände, Füße, Lage und Eigenempfinden	Klang mit Berührung, sanft beschwerendem Kissen /Decke kombinieren, sehr langsam dosieren,
Emotionale Regulation	Ruhe, Sicherheit, Vorhersagbarkeit und Beziehung erleben	Gleiches Ritual, gleiche Schale, gleiche Abschlussformel, Kuscheltier
Kommunikation & Selbstwirksamkeit	Wahlfreiheit schaffen: stopp, weiter, mehr, leiser ausdrücken	Symbolkarten, Blick-Signal, Handzeichen, Rückzug ermöglichen
Soziale Teilhabe	Gemeinsames Hören, Warten, Ein- & Abstimmen, Lauschen,	Kleingruppe, klare Regeln, kurze Klangphasen

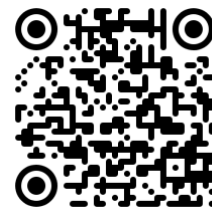
Umsetzungshinweise:



- sanft beginnen: achtsam und sensibel an die Klangschalen heranzuführen
- Schalen nacheinander, nicht durcheinander spielen
- Klangpause als bewusste Regulationsphase nutzen
- geschützten Rückzugsbereich im Gruppenkontext schaffen, falls Klang zuviel wird
- mögliche Zeichen der Überforderung sensibel beobachten, annehmen statt negieren: z.B.: „Ich merke, das war für dich wohl zuviel. Gut, dass du das zeigst.“
- Nicht: „Alle machen mit!“, sondern: „Jede Person findet ihre stimmige Antwort/ Reaktion auf den Klang“.
- Sicherheit schaffen: keine „Überraschungsklänge“
- Nicht direkt ans Ohr halten
- Vorsicht auch im Kopfbereich- keine Anwendung am Kopf
- Anwendung am Körper nur nach Vertrauensaufbau und Kennen der Schalen
- Vorsicht bei Epilepsie, Tinnitus, Herzschrittmacher, Hörgerät oder anderen relevanten Besonderheiten- mit ärztlichem Personal und Angehörigen abklären

Platz für eigene Überlegungen, Ideen, Anpassungen:

Material zum Downloaden:



Klangreise für Dich zum Entspannen/Insta:

