

Ideen, die Nähe und Zärtlichkeit schenken

Aus den Startpunkten Durlach, Aue und Grötzingen und dem KiFaZ Explorateurs



In Zeiten der Pandemie vermissen wir oft Kontakte nach außen, zu unseren Verwandten und Freunden. Stattdessen erleben wir sehr viel Nähe zu Hause in der Kernfamilie. Außerdem erleben wir Zeiten, die für uns alle, Erwachsene wie Kinder, richtig anstrengend sind. Wir Eltern machen uns Sorgen und stehen unter Spannung. Unsere Kinder sind frustriert durch Veränderungen, fehlende Freunde, Kita-Schließungen und Quarantäne. Und sie sind auch gestresst durch unseren Stress. Sie sind unruhig, laut, wild, widerständig und brauchen ständig Aufmerksamkeit, sie schlafen schlecht ein und durch. Die pausenlose Nähe zueinander stresst alle. So kann sich das sehr leicht immer weiter hochschaukeln. Aber: Was hilft nur gegen diesen Stress? Absurderweise auch Nähe! Stress löst in Menschen jeden Alters das Bindungsbedürfnis wach. Und dies beruhigt sich am besten - ja eigentlich nur - durch Nähe. Daher: Schenkt Euch allen mehr Nähe! Nehmt Eure Kinder auf den Arm, schaut ihnen in die Augen. Fragt sie, was sie brauchen. Nehmt sie zu euch mit ins Bett.

Dasselbe gilt übrigens auch und ganz besonders für uns Erwachsenen: Auch Wir brauchen Nähe gegen den Stress. Schenkt Euch liebevolle Blicke, ein warmes Lächeln, eine freundliche Berührung ohne Anlass, eine dichte Umarmung und auch mehr. Ihr werdet kaum glauben können, wie gut dies gerade tut. Und bitte wartet nicht, bis der andere den ersten Schritt macht. Tut Ihr ihn! Warum auch nicht?

Hier bekommt Ihr noch ein paar Ideen für Nähe und Zärtlichkeit für die Kleinen (und Große):

- Massieren (Rücken, Kopf, Gesicht, Hände, Füße)
- Massieren mit Igelball
- Massieren mit Geschichte (Pizza backen, Brot schneiden, Pflanzen setzen im Garten oder der Bauer auf dem Feld)
- Geführte Meditation und Fantasiereisen für Kinder zum Entspannen, z.B. <https://m.youtube.com/watch?v=75Sb3UxFnVo>
- Körper eincremen
- Streichel- und Kitzelspiele (z.B. Brot backen, Pizza backen, Kriecht ein Schnecklein...)
- Sing- und Bewegungsspiele (Hoppe, Hoppe Reiter, Schotter fahren, Gute Straße, ...)
- aneinander kuscheln zum Bücher lesen, Hörspiel hören, Geschichten erzählen
- Was streichelt dich? (Verschiede Gegenstände auf einen Tisch legen - Augen zu – mit einem Gegenstand über die Hand, den Arm oder das Gesicht streichen - erraten, welcher Gegenstand es war) z.B. mit Watte, Schwamm, Pinsel, Massageball, Handbürste, Gummiball, Blatt, Taschentuch, Schal, Teebeutel, Löffel, Schneebesen
- Bilder oder Buchstaben auf dem Rücken malen – erraten
- Kuselige Höhlen, Zelte und oder Verstecke bauen, gerne in dämmerigen Räumen
- Kuschelecke im Kinderzimmer einrichten
- Gibt es einen Platz für eine Hängematte oder einen Hängesessel?
- Toben, Rangeln oder Kissenschlacht an einem geeigneten Ort (Bett, Matratze auf dem Boden)
- gemeinsam in die Badewanne
- Schminken
- Frisieren
- Kinder mit Körperkontakt in den Schlaf begleiten
- gemeinsam in einem Bett schlafen
- Babys und Kleinkinder einfach in die Trage oder ins Tragetuch

Beispiele für Massiergeschichten und Traumreisen

„Pizza backen“ (währenddessen einfach erklären, was man gerade tut)

- Das Mehl in die Schüssel tun (große Kreise)
- Dann Wasser dazu gießen (mit den Fingern von der Mitte nach außen)
- Ein paar Salzkörner (mit allen Fingerspitzen leicht über den Rücken klopfen)
- Hefe verteilen (kleine Kreise)
- Teig kneten (Massieren)
- Ausrollen (den Körper leicht hin und her rollen)
- Tomatensoße verteilen (mit flacher Hand große Kreise)
- Salamischeiben (mit flacher Hand klopfen)
- Oliven (mit den Zeigefingern klopfen)
- Käse (mit allen Fingern gespreizt Schlangenlinien fahren)
- Backen (den eigenen Oberkörper leicht auf das Kind legen)
- Schneiden (mit den Handkanten)
- Essen!

„Brot schneiden“ (Spruch im 4er Takt sprechen, Bewegungen dazu)

| | | | | | | |
Brot schneiden, Brot schneiden (mit beiden Handkanten quer über den Rücken)

| | | | | | | |
Butter streichen, Butter streichen (mit flachen Händen eine Acht auf den Rücken)

| | | | | | | |
Käsescheiben, Käsescheiben (mit flacher Hand auf den Rücken klopfen)

| | | | | | | |
Schinken klopfen, Schinken klopfen (doppeltes Tempo, sanft auf den Po klopfen)

| | | | | | | |
Mjam, mjam, mjam, mjam, mjam, mjam, mjam (so tun, als ob man das Brot aufisst)

„Wetter-Massage“ (Sportjugend Nordrhein-Westphalen)

- Regen: Die Fingerspitzen trommeln leicht auf den Rücken.
- Sonne: Die Handflächen auf den Rücken auflegen.
- Hagel: Die Fingerspitzen trommeln stärker auf dem Rücken.
- Sturm: Mit den Händen den Rücken kräftig abstreichen.
- Schnee: Die Fingerspitzen tippen ganz leicht auf den Rücken.
- Wolken: Mit den Händen den Rücken von oben nach unten ganz vorsichtig abstreichen.

„Kuchen backen“

(aus www.wimmelköpfchen.de; Quelle: Quellen: Was Kindern gut tut, Sonja Quante, 2003)

- das Backblech säubern und einschäumen (mit der Faust oder der Hand kreisförmig den Rücken abreiben)
- das Backblech mit Backpapier auslegen (der Rücken ist das Blech und sie streichen mit den Händen das Papier darauf glatt)
- die Zutaten bereitstellen (legen sie eine Zutat nach der anderen auf den Rücken des Kindes ab. Geben sie dabei leichten Druck mit den Handballen auf verschiedene Stellen am Rücken (nicht direkt auf die Wirbelsäule drücken).
- die Zutaten mischen und den Teig kneten (walken und kneten sie mit den Händen den Rücken durch)
- den Teig auf dem Blech ausrollen (benutzen sie ihren Unterarm als Rolle und gleiten sie damit über den Rücken des Kindes. Dabei den Unterarm auf der Wirbelsäule ansetzen und nach außen schieben, erneut ansetzen und nach außen zur anderen Seite schieben)
- die Ecken mit Teig ausfüllen (die Ecken sind beim Ausrollen frei geblieben. Gehen sie mit den Fingern mit Druck von der Wirbelsäule (zwischen den Wirbelkörpern) nach außen, neu an der Wirbelsäule ansetzen und erneut nach außen....
- den Teig mit Vanillecreme und/oder Obst belegen (mit Streichen oder leichtem Druck der Faust die Zutaten in den Teig drücken)
- den Kuchen backen lassen (dazu die Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und auf den Rücken des Kindes auflegen und die Wärme wirken lassen. Dies mehrmals an verschiedenen Stellen des Rückens wiederholen.)
- der Kuchen ist fertig und kann mit dem Schieber aus dem Ofen geholt werden (dazu mit flachen Händen komplett über die Rückseite, von oben nach unten, des Kindes streichen.
- den fertigen Kuchen mit Schokolade glasieren (dazu die Pinselbewegung mit mehreren Fingern nachahmen und mit den Fingerkuppen über den Rücken fahren)
- Wer mag kann den Kuchen mit Smarties bestreuen (hier eine mit den Fingerspitzen über den Rücken rieseln).
- Fertig ist der Kuchen. Schneiden sie ein Stück ab und bieten sie ihrem Kind etwas an. Guten Appetit ! Machen zwei Kinder dieses Entspannungsspiel, dann kann nun ein Partnerwechsel erfolgen.

„Die Zugfahrt“ (Kind sitzt auf dem Schoß des Erwachsene)

- Der Ausflug zum Meer ist vorbei. Wir fahren mit unserem Zug wieder nach Hause. Am Bahnhof verabschiedest du dich von den Freunden, die du am Meer kennengelernt hast. (Das Kind in den Arm nehmen)
- Nun steigst du in den Zug. (Mit den Fingern über den Rücken und den Kopf „laufen“)
- Fröhlich winkst du den Freunden und Leuten an Bahnsteig zu. (Hände des Kindes fassen und behutsam hoch- und runterbewegen)
- Du suchst dir einen Platz. (Beide Handflächen auf den Rücken des Kindes legen)
- Achtung der Zug fährt los! (Hände auf die Schulter legen und behutsam vor- und zurückschaukeln)
- Der Zug fährt viele Kurven, um ein Dorf, um einen See, um einen Bauernhof, um einen Berg....(Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen)
- Der Zug fährt durch einen Tunnel. (Die Hände vor die Augen des Kindes halten, wenn es dies mag)
- Der Zug fährt wieder viele Kurven..... (Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen.)
- Endlich sind wir am Ziel. Der Zug fährt in den Bahnhof ein. Du steigst aus und läufst nach Hause. (Den Oberkörper des Kindes leicht nach hinten ziehen, mit den Finger über den Rücken und den Kopf laufen, zum Schluss den Rücken und den Kopf mit flachen Händen ausstreichen.)

Traumreise: Familie Maus (Sportjugend Nordrhein-Westphalen)

Familie Maus verlässt im Winter nie ihr Haus.
Denn draußen ist es kalt.
Es weht ein eisiger Wind.
Da geht keiner vor die Türe, auch kein Mäusekind.
Stattdessen kuscheln sich die Mäuse dicht an dicht.
So stört sie der Winter nicht.
Manchmal ist ein leises Schnarchen zu hören.
Doch das kann die Mäuse im Schlaf nicht stören.
Manchmal niest ein Mäuschen ganz leise.
Auch das stört die anderen in keinster Weise.
Manchmal bewegt sich ein Mäuschen im Traum.
Das stört die anderen ebenfalls kaum.
Alle schlafen tief und fest in ihrem warmen Mäusenest.
Träumen wie Mäuse eben träumen,
haben dabei nichts zu versäumen.
Was sie träumen wissen sie kaum,
denn jede Maus träumt ihren eigenen Mäusetraum.
Doch beim ersten milden Frühlingsregen
beginnen die Mäuschen sich langsam zu regen.
Sie recken und strecken sich der Sonne entgegen,
wollen in der Frühlingssonne sich bewegen.

Traumreise: Die Sonne (Sportjugend Nordrhein-Westfalen)

Im Traum gehst du spazieren, ganz allein, eine Blumenwiese lädt dich zum Verweilen ein. Du legst dich hin und kommst zur Ruh. Deine Augen gehen langsam zu. Da kitzelt dich etwas im Gesicht. Zuerst erkennst du es nicht. Du überlegst, was kann das sein? Da kitzelt es dich am Bein. Es kitzelt dich auch am Arm. Plötzlich wird dir wohlig warm. Du nimmst diese Wärme am ganzen Körper wahr. Du fühlst dich gut, es geht dir wunderbar. Da siehst du, wer dir diese Wärme macht. Es ist die Sonne. Sie steht über dir und lacht. Freundlich scheint sie auf dich hernieder, wärmt deinen Körper und alle Glieder. Und so liegst du im warmen Sonnenschein. Du hast keine Schmerzen, keine Pein. Du genießt die Wärme und die Ruhe noch eine Weile. Du wirst wach und stehst auf ohne Eile.