

## Im Turm der Gefühle

<b>Gruppengröße:</b>	bis zu 6 Familien
<b>Alter:</b>	6 – 10 Jahre
<b>Zeit:</b>	60 Minuten
<b>Lernziele:</b>	Umgang mit den Gefühlen: Wut und Angst (selbst regulieren lernen), Förderung der Konzentration, Beweglichkeit und des eigenen Körperbewusstseins, gegenseitiges Verständnis füreinander entwickeln, Bindung und Vertrauen stärken.

**Benötigte Materialien:** Klangschale, Erzählstein, Zeitungspapier, Malpapier, dunkle Buntstifte, Sanduhr (1 Minute), Bildkarten zu den Gefühlen Wut, Angst, Freude/Glück, sowie je ein Türschild zu den Gefühlen, CD-Player, CD Sonnengruß + Zellenrock, Kuschtiere, Koshi.

### Ablauf der Familienyogastunde:

#### 1. Begrüßung (Dauer: 2 Minuten)

- Jeder Teilnehmer sitzt im Yogasitz auf seiner eigenen Matte
- Die Klangschale ertönt und wir sprechen gemeinsam: „1-2-3-4, mit dem Familienyoga beginnen wir.“
- Während die Klangschale ertönt, werden wir ruhig und konzentriert, wer mag kann die Augen dabei schließen und sich auf die Klangschale konzentrieren
- Danach bringen wir unsere Handflächen vor unserem Herz zur Grußgeste zusammen und begrüßen uns gemeinsam mit „Namaste“
- Ich begrüße alle Familien zur heutigen Familienyogastunde mit dem Thema „Im Turm der Gefühle“

#### 2. Einstimmung (Dauer: 6 Minuten)

- Wahrnehmungsspiel „Sehen“: Die Eltern und Kinder schauen sich nun ganz gut die gestaltete Kreismitte (Zeitungspapier, Malpapier, dunkle Buntstifte, Sanduhr, Bildkarten, Türschilder, ...) eine Minute lang an, versuchen sich all diese Dinge zu merken und schließen dann die Augen und zählen nun alles auf, an was sie sich noch erinnern können
- Gesprächsrunde mit dem Erzählstein zu den Gefühlen Wut-Angst-Freude/Glück: Wann seid ihr das letzte Mal so richtig wütend/ängstlich/glücklich gewesen? Wie hat sich das in eurem Körper angefühlt?

#### 3. Erwärmung (Dauer: 10 Minuten)

- Atem spüren: Die Eltern-Kind-Paare sitzen Rücken an Rücken im Schneidersitz. Versuche nun den Rücken deines Partners zu spüren, den Atem, vielleicht kannst du den Herzschlag, spüren, die Wärme/Kälte wahrnehmen und wie und wo die Rücken in Kontakt miteinander haben. Du atmest tief durch die Nase ein und wieder aus. Dies noch dreimal in deinem eigenen Rhythmus, ein und aus, ...
- Partnerübungen zum Aufwärmen:
  - „Pendel“: Aufrechter Sitz, Arme einhaken, ganz sanft vor und zurück pendeln (Vor- und Rückbeuge), versucht euch ohne Worte zu verständigen, nur über den Körperimpuls, spüre die

Verbindung mit dem Rücken deines Partners. Verweile einige Zeit in der Vor- bzw. Rückbeuge. Spüre wie es sich anfühlt

- „Blick über die Schulter“ / „Achtsame Eulen“: Ihr legt nun eure rechte Hand auf euer linkes Knie und die linke Hand legt ihr auf das rechte Knie eures Partners. Hier verweilen wir einen Moment. Euer Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Hierbei könnt ihr gerne eure Augen schließen.

Anschließend wird die Seite gewechselt. Diese Übung führt ihr in eurem eigenen Tempo noch 4x aus

- Dann hakt ihr eure Arme wieder ein und macht kreisende Bewegungen, erst ganz kleine und dann können die Kreise auch größer werden. Richtungswechsel!
- Nun nehmt ihr eure Arme zur Seite, versucht euch an den Händen zu halten und führt die Arme seitlich nach oben. Streckt eure Arme weit nach oben aus und dabei atmet ihr ein und beim Ausatmen nehmt ihr eure Arme über die Seite wieder nach unten. Diese Übung führt ihr 4x aus in eurem eigenen Tempo. Einatmet Arme nach oben und ausatmet nach unten....
- Wir lösen unsere Sitzhaltung und kommen in den Langsitz. Die Verbindung zum Rücken unseres Partners bleibt und nun fangen wir an unsere Zehen zu bewegen
- Fußgelenke kreisen
- Wir strecken unsere Arme nach vorne aus und beginnen unsere Finger zu bewegen
- Handgelenke kreisen
- Anfang der Yogageschichte erzählen: Heute werden wir gemeinsam einen Ausflug zum Turm der Gefühle machen. Dieser ganz besondere Turm steht auf einer grünen Blumenwiese etwas weiter weg von hier. Dort scheint warm die Sonne vom blauen Himmel herab...

Wir machen uns nun gemeinsam auf den Weg dorthin:

- Gemeinsames Fahrradfahren (Partnerübung), wir legen uns in die Rückenlage, unsere Fußsohlen berühren sich und wir versuchen gemeinsam einen Rhythmus zum Bewegen unserer Pedale zu finden, ...

#### **4. Hauptteil (Dauer: 30 Minuten)**

- Sonnengruß (CD: „Schön, dass du da bist“ von KiYoMaMu)
- Wir entspannen uns für eine kurze Zeit in der Haltung des Kindes und lauschen der Geschichte....
- Geschichte weiter erzählen: Vor dir steht ein riesiger Turm – der Turm der Gefühle. Er schaut irgendwie geheimnisvoll aus und besitzt eine magische Anziehungskraft. Deine Neugier wird immer größer und größer. Schließlich nimmst du all deinen Mut zusammen und öffnest die große, schwere Holztüre.

Hinter der Türe befindet sich eine lange Wendeltreppe, die nach oben führt. Vorsichtig steigst du nun Stufe für Stufe die Treppe hinauf. Du kommst zu einer Türe, auf der steht in großen dunkelroten Buchstaben WUT. Ganz vorsichtig öffnest du auch diese Türe. Als du in dem Raum stehst, weißt du mit einem Mal, weshalb WUT auf der Türe stand: Hier gibt es einen tollen Sandsack und ein paar Boxhandschuhe. Du ziehst sie an, sie passen perfekt...

- Punches & Kicks in die Luft, wir machen mit unseren Händen eine Faust und boxen gegen den Sandsack, mal mit rechts und mal mit links, du kannst auch mehrmals hintereinander mit der gleichen Faust auf den Sandsack eindängeln, Kicks mit den Füßen rechts/links, immer fester und schneller, bis deine ganze Wut aus deinem Körper verschwunden ist
- du schaust dich weiter im Raum um, dort findest du auf einem Poster an der Wand weitere Yogaübungen, um WUT abzubauen:
- Holzhammer: Die Eltern-Kind-Paare stellen sich nebeneinander in der Grätsche auf die Matte, so dass sich ein Fuß berührt. Die Arme streckt ihr ganz weit nach oben Richtung Decke. Oben faltet ihr eure Hände und atmet tief ein. Bei der Ausatmung schleudert ihr eure Hände und Arme wie ein Holzhammer zwischen die Beine und dabei ruft ihr ganz laut „Harr“.  
Diese Übung wiederholt ihr 10-mal. Beim Arme nach oben strecken atmet ihr ganz tief ein

und beim Ausatmen schleudert ihr eure Arme und Hände zwischen die Beine und ruft „Harrrr“

→ Vertrauensübung: „Fallende Bäume“: Der Erwachsene steht in Schrittstellung hinter dem Kind. Das Kind steht fest, wie ein Berg, Füße parallel, Hände liegen seitlich am Körper. Nun darf sich das Kind, wie ein gefällter Baum, vertrauensvoll nach hinten fallen lassen. Der Erwachsene gibt Bescheid, wenn sich das Kind fallen lassen darf. Das Kind bleibt ganz fest und aufgerichtet, ohne mit im Körper abzuknicken. Füße bleiben fest am Boden stehen. Der Erwachsene fängt das Kind direkt an den Schulterblättern auf. Wenn dies gut funktioniert, kann der Abstand zu den Schultern vergrößert werden. Nichts wird erzwungen, liebevoll üben wir diese Übung und das Kind gibt das Tempo vor.

→ Wir entspannen uns in der Haltung des Kindes und lauschen der Geschichte:

→ Du schaust dich weiter im Raum um und findest einen Stappel Zeitungspapier zum Zerreißen und Zerknüllen, wenn einen die Wut packt. Malpapier und dunkle, kräftige Buntstifte befinden sich ebenfalls im Raum der WUT. WUT kannst du auch malen....

Nun gehst du weiter, da du keinerlei Wut in dir spürst, du schließt die Tür hinter dir und gehst weiter die Wendeltreppe nach oben. Da kommt schon die nächste Tür. Darauf steht ANGST. Vorsichtig öffnest du die Tür und lugst hinein: Dieser Raum ist ganz hell und freundlich, so richtig gemütlich wirkt er. In einer Ecke liegen viele verschiedene Kuscheltiere auf einer großen Decke. Ja, die können auch gegen ANGST helfen.

→ Kuscheltieratmung: Such dir ein Kuscheltier aus und lege dich auf deine Matte auf den Rücken. Setz dir das Kuscheltier auf den Bauch. Atme nun langsam ein (der Bauchnabel hebt sich) und aus (der Bauchnabel senkt sich). Dein Bauch hebt und senkt sich nun wie eine Welle, beim Einatmen hebt sich dein Kuscheltier nach oben und beim Ausatmen senkt sich dein Kuscheltier wieder ab. Lass nun dein Kuscheltier sich einige Mal auf deinem Bauch nach oben und unten bewegen. Atme dabei langsam ein und aus. Zum Abschluss, bevor du das Kuscheltier wieder zurückbringst, darfst du noch kurz mit ihm kuscheln, wenn du möchtest.

→ Gegen ANGST hilft auch ein Mut-Mandra: Eine positiv formulierte Affirmation – ein Mutmachspruch, können wunderbar bei Angst in den Alltag integriert werden. Mudras sind Fingerhaltungen (Yoga für die Finger), die Kraft und Ruhe verleihen können. Legt jeweils Zeigefinger und Daumen zusammen. Die übrigen Finger sind locker gespreizt. Sprecht laut: „**Ich.**“

Jetzt berühren sich Mittelfinger und Daumen. Sprecht laut: „**bin.**“

Jetzt berühren sich Ringfinger und Daumen. Sprecht laut: „**Ganz.**“

Als letztes verbindet ihr die kleinen Finger mit dem Daumen. Sprecht laut: „**Mutig.**“ Nun wiederholt ihr diese Übung nocheinmal ganz laut, dann flüstern wir das Mudra und als letztes denken wir nur die Worte und machen nur die Bewegung.

→ Gegen ANGST hilft auch der Partnerkrieger: die Eltern-Kind-Paare stellen sich nebeneinander auf die Matte, Fußaußenkanten berühren einander. Jeweils den anderen Fuß mit einem großen Schritt nach außen bringen. Die Fußspitze zeigt nach vorne. Knie sind gebeugt. Mit dem hinteren Arm haltet ihr euch am Handgelenk oder Unterarm des jeweils anderen fest. Den vorderen Arm streckt ihr weit nach vorne aus. Konzentriert schaut ihr nun über die Handmitte nach vorne und atmet tief ein und aus.

→ In der Haltung des Kindes ruht ihr euch aus und lauchst, wie die Geschichte weiter geht: Da ihr nun wisst, was ihr gegen ANGST tun könnt, verlasst ihr nun ganz stark und mutig den Raum der ANGST. Ihr schließt die Tür hinter euch zu und geht die Treppe weiter nach oben. Bis ihr schließlich an eine weitere Tür kommt. Auf der steht GLÜCK und FREUDE geschrieben. Gespannt öffnest du auch diese Tür und findest einen Raum vor, der eigentlich alles andere als ein normales Zimmer ist: Auf dem Boden wächst saftiges, grünes Gras und es blühen bunte Blumen. Dazwischen wachsen vierblättrige Kleeblätter! Na, wenn das kein Glück ist: Schnell pflückst du dir eins und steckst es in deine Hosentasche. Über die Wiese

fliegen zwei kleine Schmetterlinge, die munter herumtollen und vergnügt sind. Einige Frösche springen herum und Lachkäfer krabbeln über die Wiese.

- Schmetterling
- Frosch
- Lachkäfer
- Plötzlich hörst du eine fröhliche und ausgefallene Musik „Jede Zelle deines Körpers ist glücklich“, sofort fängst du zum Tanzen an
- Stopptanz: Tanzen-bei Musikstopp eine Yogaübung machen (Schmetterling, Frosch, Lachkäfer, Haltung des Kindes, Holzhacker, Partnerkrieger)
- In deinem Bauch kribbelt es und du fühlst dich vollkommen unbeschwert und unendlich glücklich. Singend und lachend springst du noch eine Weile im Gras herum, bis du dich von dem Raum verabschiedest und ganz leise die Tür hinter dir verschließt, um das Glück und die Heiterkeit nicht zu stören....
- Jetzt steigst du das letzte Stück der Wendeltreppe nach oben, bis es nicht mehr weitergeht und die letzte Tür vor dir liegt. Darauf steht: Liebe & Geborgenheit.

Als du die Tür öffnest, wird es dir ganz warm ums Herz. Du betrittst den Raum und spürst die warmen Strahlen der Sonne, die dich angenehm wärmen und den Raum in ein helles, klares Licht setzen.

- Massage „Sonnenstrahlen“:(den Rücken austreichen)

Zu Beginn die Wirbelsäule erklären! Wir massieren immer links und rechts der Wirbelsäule!

Ein Teil des Eltern-Kind-Paares geht nun in die Haltung des Kindes und der andere streicht den Rücken mit seinen Händen aus. Reibe nun als erstes deine Hände ganz fest aneinander und lege sie auf den Schultern auf.

Spürst du die Wärme der Sonnenstrahlen auf deinen Schultern?

Reibe deine Hände nochmals aneinander und lege sie auf dem oberen Rücken auf.

Spürst du die Wärme der Sonnenstrahlen auf deinem oberen Rücken?

Reibe nun ein letztes Mal deine Hände aneinander und lege sie auf dem unter Rücken auf.

Spürst du die Wärme der Sonnenstrahlen auf deinem unter Rücken?

Nun beginne den Rücken von oben nach unten auszustreichen. Erst die eine Seite dann die andere Seite. Du kannst auch den Rücken von der Mitte aus über die Seite austreichen. Dies kannst du mehrmals wiederholen.

Zum Abschluss der Massage reiben wir nochmals ganz fest unsere Hände aneinander und legen sie auf den Schultern auf. Danach kommt der obere und der untere Rücken dran.

Partnerwechsel!

- Plötzlich kommt eine weiche weiße Wolke langsam angefliegen. Du zögerst nicht lange und kuschelst dich in die Wolke hinein (Eltern-Kind-Paare kuscheln gemeinsam). Die kleine Wolke hält euch sicher und geborgen. Du fühlst dich so wohl wie noch nie in deinem Leben. Und so schwebt ihr gemeinsam aus dem Turm der Gefühle, solange die Koshi spielt.
- Wenn es für euch so bequem und gemütlich ist, dann bleibt ihr einfach so eingekuschelt zusammen liegen. Es ist aber auch in Ordnung, wenn du alleine auf deine Matte liegen möchtest. Macht es euch ganz gemütlich und bequem und lauscht der Musik „Alles fließt“

## **5. Entspannung (Dauer: 10 Minuten)**

- Gemeinsames Kuscheln und Entspannen zur Instrumentalmusik „Alles fließt“
- Bewege nun langsam deine Zehen und Finger, Kreise deine Fuß- und Handgelenke, recke und strecke dich, mach langsam deine Aufwachbewegungen und komme über deine Lieblingsseite nach oben zum Sitzen.

## **6. Verabschiedung (Dauer: 1 Minute)**

- Jeder kommt auf seiner Matte in den Schneidersitz

- Die Klangschale wird angeschlägelt und wir sprechen gemeinsam den Vers: „1-2-3-4 unsere Familienyogastunde endet hier“.
- Und verabschieden uns mit der Grußgeste „Namaste“

**Quellenangaben:**

*„Heute Regen, morgen Sonne“, Entspannungsgeschichten für Kinder von Sabine Seyffert, Arena Verlag GmbH Würzburg*

*„Komm, wir machen Yoga!“, Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder von Sonja Zernick-Förster, südwest Verlag*

*„Yoga für dich und dein Kind“, Gemeinsame Übungen für mehr Gelassenheit und eine starke Eltern-Kind-Bindung von Andrea Helten, riva Verlag München*

*Ausbildungsskript von Yogastern Akademie, Stefanie Weyrauch*

*CD: „Schön, dass du da bist“ von KiYoMaMu, Lied Nr. 6 „Sonnengruß“*

*CD: „Traumstunden für Kinder“ von Ralf Kiwit, Lied Nr. 4 „Alles fließt“*