

Körper-Achtsamkeit

Hände nicht vernachlässigen

Norbert Fessler, Michaela Knoll



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Knoll, M. (2015). Die Hände achtsam trainieren. Vernachlässigt, aber nicht vernachlässigbar.

KiTa aktuell spezial – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 16, Sonderheft 03, 31-33.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur frühen Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur frühen Kindheit' als Schrift Nr. 10

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Ein Übersicht zu allen in dieser Beitragsreihe veröffentlichten Schriften finden Sie unter www.entspannung-ket.de

Beitrag 4 - Entspannungstraining im Elementarbereich – Eine empirische Studie zur Wirksamkeit von Dr. Marcus Müller.

Beitrag 5 - Atemübungen für die Vorschule – Von klein auf Energie tanken von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 6 - Autogenes Training – Phantasiereisen für Stillephasen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 7 - Eutonie – Tierische Übungen für Vorschul-Kinder von Christina Gerhardt, Dr. Alexia Kaiser und Dr. Marcus Müller

Beitrag 8 - Achtsamkeit von Kopf bis Fuß – Körperexpeditionen für Vorschul-Kinder von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 9 - Körper-Achtsamkeit – Auszeit für die Augen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 10 - Körper-Achtsamkeit – Hände nicht vernachlässigen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Körper-Achtsamkeit – Hände nicht vernachlässigen

Die Finger sind für Kinder das erste Spielzeug, die Welt zu erfahren und zu be-„greifen“. Und sie bleiben ein Leben lang eines unserer wichtigsten Körperteile. Das feinmotorische Zusammenspiel von 33 Handmuskeln und 27 Handknochen eröffnet, ja ermöglicht erst eine Vielfalt an Funktionen im Alltag. Hinzu kommt, dass sich das Tätigkeitsprofil unserer Gesellschaft auf spezielle Hand- und Fingerfertigkeiten stützt, was zunehmend bei den Erwachsenen zu Überlastungssyndromen führt, man denke beispielsweise an PC-Maus und Schreibboard.

Die Hände – ein wichtiges Körperteil

Auch die Belastungen der Kinderhände nehmen in digitalen Umwelten immer mehr zu. Schon deshalb helfen täglich durchgeführte, einfache Fingerübungen nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern, mit flexiblen Händen und flinken Fingern besser den Alltag bewältigen zu können.

Nun sind Hände nicht nur die sensibelsten und differenziertesten Glieder des menschlichen Körpers, auch ist keines unserer Körperteile so eng mit Gehirnaktivitäten verknüpft. Die Verbindung der Hand zum Körper und auch zum Geist wird oft unterschätzt. Denn unsere Hände machen mit etwa zwei Prozent nur einen sehr geringen Anteil der gesamten Körpermasse aus. Erstaunlich ist deshalb, dass nahezu die Hälfte der Großhirnrinde allein für die Sensorik zuständig ist und hier die Hände im Vergleich zu ihrer Größe sehr viel ‚Platz‘ beanspruchen. Mit einfachen Fingerübun-

gen können deshalb bis zu 40 Prozent der Großhirnrinde aktiviert und rund zwei Drittel der gesamten Gehirnmasse vermehrt durchblutet werden.

Vielfältige Koppelungen der Hand mit dem Gehirn bieten deshalb Möglichkeiten, durch Fingertraining gezielt Gehirnfunktionen zu beeinflussen (vgl. z.B. Wilson, 2002) und verschiedene kognitive Fähigkeiten wie etwa Merkfähigkeit und Konzentration besser zu entwickeln. Neueste Studien belegen beispielsweise, dass Fingerfertigungsübungen mit Kindern deren mathematisches Denkvermögen steigern. Ebenso hängt die Feinmotorik der Finger eng mit dem Sprachvermögen zusammen, da die entsprechenden Hirnareale miteinander verknüpft sind. Von daher stammt vielleicht die Intuition des Philosophen Giordano Bruno im 15. Jahrhundert, dass „die Götter [...] dem Menschen Verstand und Hände gegeben und ihn nach ihrem Bilde geschaffen“ haben.

Die Übungen des folgenden Kurzprogramms tragen dazu bei, bereits bei Kin-

dern die Achtsamkeit auf dieses kleine Körperteil zu lenken, dessen Bedeutung meist erst dann in den Vordergrund rückt, wenn die Hände schmerzen oder etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist. Sie fördern das konzentrierte Augenmerk auf die Hände, schulen den sorgsamen Umgang mit ihnen und vermitteln wichtige Übungen für funktionsfähige Hände. Auch nehmen die folgenden Übungen Themen wie Massage und Akupressur auf: So ist aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von jeher bekannt, dass sich in den Händen der gesamte Körper widerspiegelt, wobei die rechte Hand die rechte Körperhälfte und die linke Hand die linke Körperhälfte abbildet. In den Händen verlaufen zahlreiche Energiebahnen, und es gibt mehr Nervenendungen als in anderen Regionen, die Körper und Organe miteinander vernetzen. Diese Bündelung wird beispielsweise bei der Handreflexzonenmassage genutzt. Durch abwechselndes gezieltes Drücken und Massieren, aber auch durch Streichungen und Dehnungen bestimmter Reflexzonen werden Impulse an die einzelnen Körperregionen und Organe weitergeleitet, um je nachdem aktivierend, beruhigend oder ausgleichend auf Körperteile einzuwirken. Körperliches und seelisches Wohlbefinden werden positiv beeinflusst, Stress kann reguliert werden. Nicht zuletzt können sie mit vielfältigen Fingerspielen kombiniert werden, die in der Kita beliebt sind, weil sie ohne Aufwand, jederzeit und zwischendurch durchgeführt werden können. Ihr Einsatz und ihre Wirkungen sind vielfältig, als intelligenter Zeitvertreib, zum Erlernen von Rhythmus, zur Kombination mit Klang, Sprache, Berührung und Bewegung oder auch zum Trösten, da viele Fingerspiele sich positiv auf das emotionale Befinden auswirken können.

Tipps

- Die Übungen können je nach Situation im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.
- Da es sich bei den Händen um ein sehr kleines Körperteil handelt, braucht es mehr Aufmerksamkeit, um Veränderungen wahrzunehmen: Deshalb die Übungen bewusst langsam und konzentriert durchführen und jeweils intensiv in die Hände hineinspüren.
- Die Übungen – wenn nicht anders angegeben – zuerst mit der einen Hand, dann mit der anderen ausführen.

Kurzübungsprogramm für die Hände

Übung 1 – Handspiele: Auch bei kleinen Körperteilen wie den Händen ist das Aufwärmen und Lockern wichtig. Das mobilisiert und entspannt zugleich. Und so geht's:

- Führe mit den Händen Bewegungsspiele durch: Spiele auf dem Luft-Klavier, lass die einzelnen Finger über die Tasten flitzen, mal langsam, mal schnell. Oder schreibe mit den Fingern ein Wort in die Luft und lass deine Freunde raten, was du geschrieben hast.
- Du kannst nun alle möglichen Fingerspiele machen, die dir spontan einfallen.
- Schüttle zwischen den Übungen und Spielen immer wieder die Hände aus oder lasse die Handgelenke in beide Richtungen kreisen.



Übung 1 - Handspiele

Übung 2 - Hände massieren: Druck und Massage verhelfen zu belebten und entspannten Händen zugleich. Nerven und Sinne werden zudem beruhigt, wenn einzelne Punkte durch anhaltenden Druck betont werden. Und so geht's:

- Nimm eine Hand und presse mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand jeden Finger vom Grundgelenk bis zu den Fingerspitzen mehrere Male kurz zusammen. Halte bei besonders wohltuenden Punkten den Druck wie bei einer Akupressur etwas länger.
- Drehe anschließend die Hand um und lass die Finger ganz entspannt. Stütze mit den Fingern der anderen Hand die Rückseite.
- Führe nun mit dem Daumen kräftige, kreisende Bewegungen – ähnlich einer Massage – über die gesamte Handfläche aus. Bereits nach wenigen Sekunden verspürst du eine entspannende Wirkung.



Übung 2 - Hände massieren



Übung 3 - Finger stärken: Das Gegenüberstellen des Daumens zu den anderen Fingern ermöglicht es uns, mit der Hand etwas zu greifen und festzuhalten. Diese Übung stärkt die Muskulatur und verbessert so die Kraft in den Fingern. Und so geht's:

- Drücke einen Finger nach dem anderen fest auf den Daumen – vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger. Presse dabei die Fingerspitzen für mindestens 3 Sekunden zusammen.
- Spüre nach dem Loslassen dem jeweiligen Fingerdruck noch einen Moment nach: Welcher Finger ist am stärksten, welcher am schwächsten?
- Wenn regelmäßig trainiert wird, kannst du von Mal zu Mal mehr Wiederholungen durchführen. Und du kannst dich dabei auf die eher schwächeren Finger konzentrieren. Beim ersten Mal genügt eine Wiederholung pro Finger.



Übung 3 - Finger stärken

Übung 4 - Hände kräftigen: Mithilfe der Progressiven Muskelrelaxation kann die Beugemuskulatur der Hände gekräftigt werden: Auf eine intensive Anspannung der Muskulatur folgt eine intensive Entspannung, die über die Hand in den Körper ausstrahlt. Gleichzeitig wird die Muskulatur des Unterarms kontrahiert und anschließend entspannt. Und so geht's:

- Bilde mit Ober- und Unterarm einen 90°-Winkel.
- Spreize zunächst die Finger und schließe diese anschließend langsam und kräftig zur Faust. Stell dir vor, eine Zitrone aus-zudrücken.
- Halte die Faust für 3–5 Sekunden, löse dann die Spannung, indem die Hand wieder geöffnet wird, aber ganz langsam.
- Spüre bei geöffneter Hand der Anspannung mindestens 10 Sekunden nach. Welche Veränderungen nimmst du in der



Übung 4 - Hände kräftigen

Hand wahr, z.B. ein Wärmeempfinden?
Und was spürst du in deinen Unterarmen?

■ Führe insgesamt nur 2 Wiederholungen pro Hand durch.

Fazit

Wer das Thema „Hände“ vertiefen will, kann auf die Schriften von Baumann (2013) sowie Pauli & Kisch (2008) zurückgreifen. Die Übungen dieses Beitrags sind dem Übungssystem „Achtsamkeitstraining für Kinder“ entnommen, das an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe entwickelt wurde und seit 2015 für den Kita-Alltag zur Verfügung steht (vgl. Fessler & Knoll, 2019): Ob es um eine bessere Standfestigkeit geht, um die Stärkung von Rücken und Brustkorb, Fingerfertigungs- oder Augentraining, von Kopf bis Fuß lernen Kinder mit einfachen Übungen, die auf Basis bewegungswissenschaftlicher Analysen entwickelt und zusammengestellt wurden, ihren Körper besser wahrzunehmen und achtsam mit ihm umzugehen, ebenso sind in ausgewogenem Verhältnis Themen wie Mobilisation, Kräftigung und Dehnung integriert. Gezielt in die Übungen eingebundenen Atemanleitungen, helfen, dass die Kinder schnell zu sich kommen, konzentrierter und ruhiger durch den Alltag kommen. Die Körperteilprogramme sind wiederum in fantasievolle Abenteuergeschichten eingebunden, die die Kinderidentifikationsfigur „Lorin“ zu bewältigen hat (z.B. die Traubenernte mit Fuß/Beinübungen; Tauchabenteuer mit Übungen für Brustkorb und Rücken; eine Zaubersuppe kochen mit Hand- und Armübungen oder die Edelsteinsuche mit Übungen für die Augen). Alle Übungen sind zusätzlich als Kartenmaterial mit methodischen Hinweisen einzeln aufgeführt, so dass sie jederzeit und ohne Aufwand in den Alltag von Kindern integriert werden

können. Denn sie benötigen keine Geräte und auch beengte räumliche Verhältnisse sind kein Hinderungsgrund für den Einsatz der Übungen.

Literatur

Baumann, C. (2013). *Blitzschnelle Ideen für den Stuhlkreis: Über 140 Fingerspiele, Lieder, Bewegungsimpulse, Klanggeschichten, Rätsel und Fantasiereisen als Pausenfüller, Morgenritual und Abschluss*. Münster: Ökotopia.

Fessler, N. & Knoll, M. (2019). *Achtsamkeitstraining für Kinder* (3. Aufl.). Münster: Ökotopia.

Pauli, S. & Kisch, A. (2008). *Handgeschicklichkeit bei Kindern. Spielerische Förderung von 4-10 Jahren*. Dortmund: Modernes Lernen.

Wilson, F.R. (2002). *Die Hand - Geniestreich der Evolution. Ihr Einfluß auf Gehirn, Sprache und Kultur des Menschen*. Reinbek: Rowohlt.