



Das tut gut, weil es der Entspannung dient, und das macht auch Spaß: Jan Lasse (3) rollt seiner Mutter Rücken.  
Foto: Curd Paetzke

## Den Stress des Alltags entspannt angehen

Pilotprojekt in der Kindertagesstätte Schobeke

Von Selina Pietsch

**Herford (HK).** Sich entspannen, sich fallen lassen, einfach mal zur Ruhe kommen – nicht nur Erwachsene benötigen Phasen der Erholung vom Alltagsstress, sondern auch Kinder, die fast den ganzen Tag über auf »Hochtouren« laufen, brauchen hin und wieder eine Auszeit. »Doch das will gelernt sein«, sagt Yvonne Quentmeyer von der IKK. Daher hat die Innungskrankenkasse Herford zusammen mit der Kindertagesstätte Schobeke am Mittwoch ein Pilotprojekt gestartet, bei dem Eltern und Kinder gemeinsam in Entspannungstechniken eingeführt wurden. Martin Dietrich, Gesundheitstrainer aus Enger, zeigte eine

Stunde lang, wie sich durch einfache Übungen ein Wohlfühleffekt einstellen kann. Da durften die Kleinen den Rücken ihrer Mütter und Väter mit Igelbällen massieren, ihn ertasten oder Entspannungsmusik lauschen. »Auf diese Weise stellt sich ein Gefühl für den Körper ein«, schildert der Physiotherapeut. Die Nachfrage war groß, so dass die Aktion unter dem Motto »Entspannt ins Jahr 2006« möglicher Weise auch noch in anderen Kindergärten laufen soll. Martin Dietrich: »Alle Übungen sind einfach gestaltet, damit sie in Eigenregie daheim wiederholt werden können.« Nach der unruhigen Weihnachtszeit ist dies sicherlich eine gute Gelegenheit, innere Ruhe zu finden.

Westfalen-Blatt 01/2006