

Es geht mir gut!

**Besser lernen, spielen
und entspannen**

Kinder brauchen heute mehr denn je Räume, in denen sie fühlen, sich bewegen und einfach sie selbst sein dürfen. Mit Liedern, Bewegungsspielen, edukinetischen Übungen, Entspannungsübungen und kreativen Mitmachideen begleitet dieses Buch Kinder auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Körperbewusstsein und emotionaler Stärke.

Themen u.a.:

Soziales und emotionales Lernen, Achtsamkeit, Selbstregulation,
Ganzheitliche Bildung, Körperorientiertes Lernen.

Das Buch „Es geht mir gut!“ sowie das dazugehörige Liederalbum von Detlev Jöcker erschienen erstmals 1998 im Menschenkinder Verlag. Mit ihren Texten und Ideen war Lore Kleikamp ihrer Zeit voraus und wurde zu einer Wegbereiterin für viele Themen, die das heutige pädagogische Denken prägen - von Selbstwahrnehmung über emotionales Lernen bis hin zu ganzheitlicher Förderung.

BESUCHE DETLEV JÖCKER AUF SEINER WEBSITE:

Dort gibt es mehr Infos zu Liederbüchern, Kinderalben
und Liederstreaming.

www.detlevjoecker.de

Für Musikvideos und persönliche Einblicke
folge ihm auf Instagram, Facebook, Youtube& Tiktok



Wie im „Sauseschritt“ geht es auch hier wieder um Lern-, Spiel- und Spaßlieder, um Spiele, Reime und Geschichten, um alles, was Kindern Freude macht. Darüber hinaus sind die Spiele und Übungen unter verschiedenen Aspekten zusammengestellt, die die ganzheitliche Entwicklung des Kindes fördern:

1. Bewegung

Ein Kind braucht Bewegung wie der Fisch das Wasser, nicht nur für seine körperliche, sondern auch für seine geistig-seelische Gesundheit. Bewegung kann wie ein Blitzableiter für alle Frustrationen wirken; sie baut Stress und Spannung ab, vor allem, wenn sie mit Musik verbunden ist; sie macht das Gehirn aufnahmefähiger, weil ein enger Zusammenhang zwischen Bewegung, Wahrnehmen und Denken besteht.

Bewegungsspielen im Kreis oder mit einem Partner kommt darüber hinaus noch ein besonderer sozialer Wert zu.

In diesem Zusammenhang sind auch isometrische Übungen zu nennen, bei denen man mit aller Kraft gegen einen unverrückbaren Gegenstand oder auch einen Körperteil gegen einen anderen drückt. Wenige Minuten genügen, damit, bei regelmäßiger Anwendung, die eingesetzten Muskeln gut durchblutet und gekräftigt werden. Solche Übungen ersetzen zwar nicht die normale Bewegung, vor allem nicht die an der frischen Luft. Sie sind jedoch durchaus eine Alternative, wenn zum Beispiel auf Grund beengter räumlicher Verhältnisse

oder bei längerer Bettlägerigkeit die Möglichkeit zu anderweitiger Betätigung fehlt.

2. Lernen und Konzentration

Neue Erkenntnisse zeigen, wie das allgemeine Lernvermögen durch Entspannung, bildhaftes Vorstellen, motivierende Selbstansprachen (Affirmationen) und anderes mehr verbessert werden kann. Von großer Bedeutung für das Lernen ist auch das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften, das in der Edu-Kinestetik berücksichtigt und gefördert wird, beispielsweise durch Überkreuzbewegungen.

3. Selbstwahrnehmung und Körperkontakt

Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, dass das Kind lernt, seinen Körper und seine Gefühle bewusst wahrzunehmen. Denn nur über die Selbstwahrnehmung können sich Selbstannahme, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln. Auf diesem langen, schwierigen Weg braucht es verständnisvolle Begleitung, die sich unter anderem in liebevoller Zuwendung und zärtlichen Berührungen zeigt.

4. Ruhe und Entspannung

Über den Wert der Entspannung gibt es wohl inzwischen kaum mehr einen Zweifel, denn sie

- verbessert das Lernvermögen und fördert die Konzentration (siehe auch Punkt 2)
- erhöht die Belastbarkeit

- reduziert Hyperaktivität und macht ausgeglichener
- vermindert Aggressionen
- fördert die Fähigkeit, sich selbst und die Umwelt wahrzunehmen
- stärkt allgemein die psychische Stabilität.

5. Frische Energie

Kinder brauchen im wahrsten Sinne des Wortes Atempausen und Möglichkeiten, verbrauchte Energien wieder aufzuladen. Dazu eignen sich kurze Spiele und Übungen, die bei geringem Aufwand spürbare Wirkung zeigen.

6. Phantasie und bildhaftes Vorstellen (Visualisieren)

Dank der Psychologie ist inzwischen bekannt, welche Kraft das bildhafte Vorstellen, das Visualisieren, hat. Wendet man es an, so lassen sich Ziele besser ausmachen und erreichen; Probleme werden oft leichter erkannt und gelöst. Bei Krankheiten kann das Visualisieren enorme Selbstheilungskräfte freisetzen. Kinder haben dank ihrer lebhaften Phantasie einen besonders guten Zugang zu dieser wertvollen Hilfe. Um diese Fähigkeit zu erhalten, muss sie aber gepflegt und geschult werden.

7. Spiel und Spaß

Das Spiel besitzt eine große Bedeutung für das Kind und seine Entwicklung. Es ermöglicht ihm, wichtige Erfahrungen mit sich und anderen zu machen und ggf. Probleme und Konflikte umzusetzen

und zu bewältigen. Weiterhin fördert es die Sinnes- und Körperwahrnehmung.

Das **Register** im hinteren Teil dieses Buches dient dazu, zielgerichtet Lieder, Texte und Übungen aus diesen Themenbereichen aufzufinden und auszuwählen. Weitere diesbezügliche Anmerkungen und Tipps finden sich außerdem an Ort und Stelle bei den entsprechenden Übungen.

Manches schließlich ist nur als Ansatz zu verstehen. Die hinten im Buch aufgeführte Literatur gibt Hinweise für alle, die sich intensiver mit einem Thema beschäftigen wollen.

Ein bekanntes Sprichwort lautet:



„Wenn Kinder klein sind,

gib ihnen Wurzeln.

Wenn sie größer werden, gib ihnen Flügel.“

Es wäre schön, wenn dieses Buch helfen würde, im Miteinander die Wurzeln zu festigen, und dazu beitrüge, den Kindern langsam Flügel wachsen zu lassen.

Ihre Lore Kleikamp

Das Lied von der frischen Energie

Text: Lore Kleikamp / Musik: Detlev Jöcker

The musical score is written on four staves in G major (one sharp) and common time (C). The melody is simple, using quarter and eighth notes. Chords are indicated by letters G, D, C above the notes. The lyrics are written below the staves.

1. Ich schwing den Arm und heb das Knie und tan-ke fri-sche
E - ner - gie. Das weckt a - le Le - bens - gei - ster,
macht Ge - dan - ken frei von Kleis - ter. Ich tan - ke, so - viel ich
kann, drum fan - ge ich von vor - ne an.

So wird gespielt:

Die Kinder holen mit dem Arm in hohem Bogen aus und schlagen mit der Hand auf das gegenüberliegende Knie, das ihrer Hand schon entgegenkommt. Sie schlagen mit der rechten Hand aufs linke Knie und mit der linken Hand aufs rechte Knie, immer abwechselnd und immer mit Schwung. Wenn sie möchten, summen oder singen sie dabei mit.

Sie können die Übung auch im Liegen machen.

Sind sie noch beweglicher, schaffen sie es vielleicht auch so:

Sie legen die Hände hinter den Kopf und versuchen, mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie und mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie zu berühren.

Die Überkreuzbewegungen fördern in schon erwähnter Weise das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften.



Auf den Zehenspitzen

Wir gehen auf den Zehenspitzen,
machen langsam Schritt vor Schritt.
Wir grüßen uns auf diese Weise:

Klatschen mit der rechten Hand aufs linke Knie, mit der linken Hand aufs rechte Knie, 3 x in die eigenen Hände, Arme vor der Brust kreuzen und den Kopf neigen.

Komm doch bitte mit.

Nun laufen wir auf unsern Hacken ...
Wir laufen auf den Außenkanten ...
Wir laufen auf den Innenkanten ...
Die große Zehe zeigt nach außen ...
Die große Zehe zeigt nach innen ...
Die Knie sind krumm,
der Rücken gerade ...

So wird gespielt:

Die Kinder gehen auf die im Text angegebene Weise im Kreis. Eines jedoch steht innen und läuft in die Gegenrichtung. Bei: „Wir grüßen uns ...“ bleibt es vor einem Kind stehen, grüßt es und nimmt es bei: „Komm doch ...“ in den Kreis hinein. Dann tritt es hinter das begrüßte Kind, das nun die Führung übernimmt, das nächste Kind grüßt und so weiter. Der Außenkreis wird also immer kleiner, die Schlange im Innenkreis wird immer länger.

In diesem Kreisspiel werden besonders die Füße trainiert und gleichzeitig etliche Akupunkturpunkte angeregt. Darum wird es am besten ohne Schuhe oder barfuß gespielt.