

Reguliere dich! Übungen für zwischendurch

Eilers, Ineke: Stress verstehen, Kinder stärken

Erschienen in: klein&groß – Mein Kita-Magazin 5/2026, S. 26-29

Eilers, Ineke (2026): **Selbst- und Co-Regulation verstehen und anwenden**. Stuttgart: Klett Kita.

1. Somatisches Seufzen

Atme tief durch die Nase ein, halte kurz an und nimm dann nochmals einen schnellen, kleineren Atemzug ein. Atme die Luft langsam und vollständig durch den leicht geöffneten Mund aus. Wiederhole das zwei- bis dreimal.

Das somatische Seufzen sorgt über die Atmung für eine Unterbrechung der Stress-Spirale, baut überschüssige Spannung schnell ab und gibt einen sofortigen Entspannungsimpuls an das Nervensystem.

2. Zitronengesicht

Spanne alle Muskeln im Gesicht an: kneifen die Augen zusammen, beiße Ober- und Unterkiefer aufeinander, rümpfe die Nase, presse Ober- und Unterlippe aufeinander, runzele die Stirn. Atme tief ein und halte die Spannung für ein paar Sekunden. Mit einer langen, vollständigen Ausatmung lasse dann alle Anspannung aus dem Gesicht gehen.

Durch das bewusste Anspannen und das anschließende Loslassen wird unbemerkte Spannung abgebaut – anschließend wirkt die Mimik gelöster, entspannter und freundlicher.

3. Bienensummen

Atme bequem durch die Nase ein. Lass deine Lippen geschlossen und atme mit einem weichen Summton aus. Spüre, wie der Ton in den Lippen, im Gesicht oder im Brustkorb vibriert.

Wenn die Stimmbänder in Schwingung versetzt werden und die Ausatmung verlängert wird, dann stimuliert das Vagusnerv - den wichtigsten Nerven unseres Entspannungssystems. Eine stressbedingt hohe, schnelle oder schrille Stimme wird dadurch sanfter, ruhiger und tiefer.