

## WARME SANDSÄCKCHEN

(Unterrichtseinheit von Karin Rohrbach)



Warme Sandsäckchen fördern die Körpererigenwahrnehmung und tun uns gut. Durch die Wärme ist der Körperinnenraum spürbar. Die Wärme beruhigt, hilft Kindern und Erwachsenen, sich zu sammeln und zu konzentrieren. Kinder entdecken ihre Vorlieben, ihre körperlich-emotionalen Bedürfnisse, indem sie die warmen Säckchen auf verschiedene Körperstellen legen und einander sagen, wo sie es am liebsten haben. Samt und Satin ist weich und fein und fühlt sich angenehm an,



Die Säckchen unterstützen bei jeder Gelegenheit, die mit Zuhören verbunden ist, die Konzentration der Kinder. Die Lehrperson gibt beispielsweise den Kindern immer ein Säckchen, bevor sie eine Geschichte erzählt. Die Kinder halten das Säckchen in den Händen oder legen es auf eine Körperstelle, auf der sie die Wärme gerne spüren. Die Kinder experimentieren mit den Säckchen, erforschen, was sie mögen, was nicht. Die wärmenden Samtsandsäckchen lösen beglückende Gefühle aus. Sie vermitteln Beachtung und Zuwendung – die Kinder genießen jeden Einsatz, alleine oder zu zweit.



Wir achten bei den Säckchen auf behutsames Tragen, Legen und Verschieben. Der Einsatz der Säckchen hängt sehr von der Zusammensetzung der Klasse ab. Falls die Klassengröße über 20, mehr als 2 Kinder erhebliche Schwierigkeiten zeigen oder die Kinder generell noch sehr ablenkbar sind, empfiehlt es sich, den ersten längeren Einsatz nicht mit der ganzen Klasse zu planen, sondern auf den abteilungsweisen Unterricht zu legen, am frühen Nachmittag, nach dem Essen oder in einer Zeit, in welcher die Kinder von sich aus etwas ruhiger sind. Sind die Kinder einmal mit dem Gebrauch der Säckchen vertraut, kann eine gewisse Selbstständigkeit vorausgesetzt werden und die Kinder können auf eigenen Wunsch die Säckchen benutzen.

## WIE WÄRMEN?

Die Sandsäckchen werden am einfachsten in einem elektrischen Tellerwärmer aufgewärmt. Fürs Aufwärmen rechnen wir etwa 15 Minuten ein. Ein Tellerwärmer wärmt 20 bis 24 Säckchen. Damit viele Säckchen für die ganze Klasse gleichzeitig aufgewärmt werden können, braucht es zwei Tellerwärmer. Die Säckchen können auch auf der Heizung, im Backofen oder Mikrowellengerät gewärmt werden. Es sind mit Meersand (stäubt nicht) gefüllte Säckchen aus fest gewobenem Samt oder Satin, die einfach selbst hergestellt werden können. Über PEP können Sandsäckchen bezogen werden: [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) (Rubrik Papperla PEP, Sandsäckchen).

## ZU ZWEIT

In einer Zweiergruppe wählt das eine Kind selbst aus, ob es auf dem Bauch, Rücken oder seitlich liegen will. Das andere Kind legt dem liegenden Kind warme Samtsäckchen auf den Körper und kniet sich danach still daneben auch auf das Matteli oder auf eine andere den Körper vom kalten Boden schützende Unterlage. Durch das Spüren der Wärme kann sich das liegende Kind lebendig und beschenkt fühlen, ist auf sich bezogen und gleichzeitig mit dem zweiten Kind verbunden. Eine ausgewählte Musik kann den Prozess unterstützen.

Die Arbeit zu zweit kann auch nach einer Mediation, Konfliktbewältigung, oder wenn etwas schmerzt, eingesetzt oder während dem Freispiel in einer stillen Ecke als Ritual ausgeführt werden.

