



# Warme Sandsäckchen

**Die gewärmten Säckli vermitteln willkommene Zuwendung und Entspannung.**

**Text:** Thea Rytz und Kathrin Sempach, **Fotos:** Veronica Grandjean

«Oh, wie schön warm! Das isch ja kuschelig. Mmh, weich und flauschig.» Solche Kommentare hörte ich, als ich letzte Woche im Kindergarten warme Sandsäckli verteilte, bevor ich ein Bilderbuch erzählte. Die Kinder legten ihr Säckli spontan dahin, wo es ihnen guttat, und wechselten die Stelle ein paarmal. Als ich das Bilderbuch zur Hand nahm, suchten sie einen Ort für ihr Säckli, an dem es eine Weile liegen bleiben konnte. Wir tauchten gemeinsam in die Geschichte ein und erlebten eine gesammelte und entspannte Stimmung.

## **Beglückende Zuwendung**

Nach einer Sequenz, in der sich die Kinder paarweise gegenseitig warme Säckli aufgelegt haben, plane ich ein Interview, um direkt zu erfragen, was die Kinder dabei erlebt haben: «Was ist das Besondere an den warmen Säckli?» Fabio beschreibt: «D' Wärmi chunnt i Körper ine. Das isch entspannend.» Die Gruppe ist sich einig, dass warme Säckli aufzulegen toll, woh-

lig und warm ist. «Es isch e schöni Überraschig, wo d' Säckli härechöme», ergänzt Céline. Und warum sollte eine Lehrperson Säckli benutzen? «Wius ganz fescht bequem isch.» «Mir chöi schön dermit spile.» «Si si so farbig und weich. Drum bruchi se gärn.»

Warme Sandsäckli fördern die Selbstwahrnehmung. Die Wärme ist meist willkommen, sie beruhigt und unterstützt Kinder (und Erwachsene) darin, sich zu sammeln und zu konzentrieren. Die Säckli sind bunt, angenehm anzufassen, können gedrückt und geknetet werden. Die Kinder entdecken eigene Vorlieben und Bedürfnisse. Sie fragen sich: Wo habe ich die Säckli gern, wo möchte ich die Wärme spüren, wo nicht und sie probieren aus. Die warmen Säckli lösen beglückende Gefühle aus, erzählt eine andere Lehrperson aus dem Kindergarten. Sie vermitteln Beachtung und Zuwendung, manchmal auch Trost – die Kinder geniessen jeden Einsatz, ob allein oder zu zweit.

## **Landeplatz in der Gegenwart**

Die Arbeit mit den warmen Sandsäckchen stammt aus der Reformpädagogik und hat Eingang in viele Methoden gefunden. Die Pionierin der Körperwahrnehmung, Elsa Gindler, hat die Säckli neben anderen Materialien eingesetzt, um den Tastsinn und die Körpererfahrung zu fördern. Dabei ging es nicht primär um Entspannung oder Wohlbefinden, sondern um Wachheit, Präsenz und Experimentierfreude. Schon in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts fiel Gindler auf, wie zerstreut und wenig bezogen auf die unmittelbare Gegenwart wir oft sind: «Wir sind so voller Unruhe und voller Lärm, nie wirklich einer Sache hingegeben, immer mit dem Kopf bei der Vergangenheit oder bei dem, was kommen soll, dass es fast stets dem Zufall überlassen bleibt, ob Kontakt mit Menschen oder den Dingen entsteht» (Ludwig, 2002, S. 112). Warme Sandsäckchen können uns auf einfache Weise ins Hier und Jetzt locken. Bekommt ein Kind ein

warmes Säckchen in die Hand gelegt oder platziert es dieses beispielsweise auf seiner Schulter oder auf dem Bauch, so spürt es das sanfte Gewicht und die Wärme. Seine Aufmerksamkeit bündelt sich mühelos einen Moment lang an der Stelle der Berührung und im Inneren seines Körpers. Das hat nicht nur auf körperlicher Ebene eine zentrierende Wirkung, sondern gibt auch dem Geist einen ruhenden Anker. Im Kopf wird es für einen Moment etwas stiller. Die Säckchen kreieren so einen Landeplatz in der Gegenwart. Sie schmiegen sich an den Körper, haben aber keine Absicht. Das macht die Berührung sicher; auch für Kinder, die Grenzverletzungen und Traumata erlebt haben.

### Didaktische Anregungen

Die Säckli können warm oder nicht gewärmt, frei oder in ritualisiertem Rahmen, allein oder zu zweit verwendet werden.

#### Ritualisiert, warm

Die Lehrperson gibt vor einer Erzählsequenz oder bei Geburtstags- oder Jahreszeitritualen jedem Kind ein Säckli. Liegt im Tellerwärmer immer für jedes Kind ein Säckli bereit, muss er bei Bedarf nur noch kurz eingeschaltet werden. Das lässt Spontaneität zu. Die Kinder legen sich ihr Säckli auf eine Körperstelle, an der sie die Wärme gern spüren. Die Lehrperson erwähnt, dass die Säckli weggelegt werden dürfen, wenn die Wärme nicht angenehm ist.

### Praktisches

Die Säckli messen 14x8 cm, werden aus dicht gewobenem Satin oder Samt genäht und mit etwa 230 g Quarzsand gefüllt, der nicht staubt. Vogelsand ist nicht geeignet, da er die Wärme zu wenig speichert. Gewärmt werden die Säckli am einfachsten in einem elektrischen Tellerwärmer; das dauert etwa 15 Min. und in einem Wärmer finden 20 bis 24 Stück Platz. Sie können auch auf der Heizung, im Backofen oder in der Mikrowelle erhitzt werden, wobei Nähfäden aus Kunststoff in der Mikrowelle schmelzen können. Solche Säckli können bei Papperla PEP bezogen werden.  
[www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php](http://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php)

Legen sich die Kinder gegenseitig Säckli auf, kann die Anzahl auf zwei oder drei beschränkt werden, um die Kinder nicht mit zu vielen Reizen gleichzeitig anzuregen. Vereinbarungen und Regeln werden über einen Zeitraum hinweg gemeinsam erarbeitet und eingeübt; so kann sich Ruhe einstellen und die Kinder können sich entspannen. Manche Kinder benötigen Zeit und Wiederholung, um sich auf diese Art von Begegnung einzulassen. Es ist sinnvoll, das erste gegenseitige Auflegen von Säckli in einer Kleingruppe zu planen.

#### Arbeit mit Säckli zu zweit

Ein Kind legt sich auf Bauch oder Rücken und findet eine bequeme Position. Es lässt sich auf die warmen Säckli ein und bleibt möglichst ruhig liegen. Es wird gefragt, ob es Stellen gibt, wo es keine Säckli haben möchte und wo es ihm umso lieber wäre.

Das auflegende Kind kniet oder sitzt während der gesamten Zeitdauer beim liegenden Kind. Es legt ein Säckli nach dem anderen vorsichtig ab, ohne zusätzlich darauf zu klopfen oder zu drücken. Es lässt die Säckli eine Weile liegen, bevor es sie an einen neuen Ort legt. Auf dem Kopf oder zwischen die Beine werden keine Säckli platziert.

Für den Abschluss haben sich folgende Worte bewährt: «Frage dein Kind, wo es die Säckli zum Abschluss am liebsten haben möchte, und lege sie behutsam dorthin.» «Schaut einander einen Moment in die Augen, vielleicht möchtest ihr einander Danke sagen?» «Nimm ganz behutsam ein Säckli nach dem anderen weg und lege sie zu dir. Das liegende Kind spürt einen Moment nach, ob es die Wärme der Säckli noch spüren kann. Dann wechselt ihr langsam den Platz.» Sind die Kinder einmal mit dem Gebrauch der Säckli vertraut, können sie in freien Spielsequenzen selbstständig damit umgehen und sie einander auflegen.

#### Frei und ungewärmt

Im freien Spiel lassen sich die ungewärmten Säckli in Familien-, Bau- oder Turnecke vielfältig einsetzen: als Dekoelemente für Bauwerke, als Futter für den Hund, als bunte Teppiche oder als Bett für das Kuschieltier. Manchmal balancieren die Kinder sie auch auf ihren Armen oder Schultern. Das bereitet besonders Freude, wenn viele Säckli zur Verfügung stehen. Die Kinder lieben es, aus dieser Fülle zu schöpfen und damit zu gestalten.



#### Frei und gewärmt

Die Säckli sind ständig vorgewärmt. Wer möchte, holt sich selbstständig immer mal wieder ein warmes Säckli und legt die abgekühlten wieder zurück.

#### Geborgen sein, ruhen und einschlafen

Die Kinder können erforschen, wann und wie sie sich geborgen fühlen. Dazu sucht sich jedes Kind einen bequemen Platz am Boden. Es legt sich hin und bekommt, wenn vorhanden, ein Kissen und/oder eine Decke. Die Lehrperson fragt: «Wie legst du dich zum Einschlafen hin? Liegst du auf dem Bauch, auf dem Rücken oder auf der Seite? Ziehst du die Beine an oder streckst du sie lieber aus? Wir schlafen in unterschiedlichen Körperpositionen. Kannst du dich so hinlegen, wie du das abends machst, bevor du einschliffst?»

Die Kinder zeigen ihre eigene Einschlafposition und probieren Positionen von anderen aus. Danach kehren sie zu ihrer Einschlafposition zurück und bekommen ein warmes Sandsäckchen. Die Lehrperson liest ein passendes Gedicht vor (z. B. «Wenn ich mein Bett nicht hätt», Juritz, 2014) oder singt ein Schlaflied. Als Abschluss treffen sich alle im Kreis zu einem offenen Gespräch rund ums Schlafen, Nicht-Schlafen, Einschlafen, Aufbleiben, Wohlbefinden zu Hause und Anderswo-Übernachten.

#### Lic. phil. hist. Thea Rytz

*ist Körperwahrnehmungstherapeutin in der Psychosomatik am Inselspital in Bern und Angebotsleiterin von Papperla PEP.*

#### Kathrin Sempach

*ist Lehrperson Kindergarten und Mitarbeiterin von Papperla PEP.*

>>> Literatur   <<<