

Aufmerksam und konzentriert

Spiele und Imaginationen

für Kinder ab 6

Klaus W. Vopel

iskopress



ISBN 978-3-89403-456-6

1. Auflage 2010

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel 1: Entspannung	23
Der Blumengarten	24
Junge Tiere	25
Wolken	26
Das Picknick	27
Hände	28
Schwer werden	29
Dem Atem folgen	30
Energie in deinen Händen	32
Weißes Licht	33
Meine eigene Sphäre	34
Kapitel 2: Konzentration	37
Ich bin entspannt	38
Nach innen sehen	39
Licht ins Dunkel bringen	40
Die Treppe	41
Frische Kraft	43
Die Erde	44
Mächtige Eichen	46
Die Kerze	47
Auf einem Bein stehen	48
Kreise am Himmel	49
Die Energiequelle	50
Kapitel 3: Strecken	51
Gesichter zum Fürchten	52
Früchte pflücken	53
Bäume in allen Jahreszeiten	54
Wasser, Erde, Sonne	55
Schmelzen	57
Popcorn	58
Ballons	59

Der schiefe Turm von Pisa	60
Der Kreisel	61
Motorradgriffe	62
Kapitel 4: Atmen	63
Atmen und entspannen	64
Energie aufsteigen lassen	66
Aufsteigen	67
Sommeratem	68
Küchendüfte	69
Körperteile aufpusten	70
Atembild	71
Pusteball	72
Namen singen	73
Federleicht und alle gemeinsam	74
Kapitel 5: Konzentrierte Bewegung	75
Hallo Körper	76
Stimulation	77
Langsam gehen	78
Mandala	79
Rotation	80
Animiert gehen	81
Der Stein	82
Der Balken	83
Imaginäre Bewegung	84
Lieblingsbeschäftigung	85
Kapitel 6: Phantasie und Kreativität	87
Wurzeln	88
Ein geheimer Platz	89
Die Blume	90
Kosmisches Licht	91
Sanfte Wellen	92
Morgenstunde	93
Mittagszeit	94
Abend	95
Mitternacht	96
Bergwanderung	97

Kapitel 7: Zuhören	99
Am Ozean	100
Magische Worte	101
Ein Tier – dein Freund	102
Musik der guten Geister	103
Was kannst du hören?	104
So klingt die Stille	106
Der Klang der Welt	107
Raum des Schweigens	108
Mein Lieblingslied	109
Den Namen singen	110
Gemeinsam summen	111
Kapitel 8: Berühren	113
Trommeln	114
Regentropfen	115
Brotteig kneten	116
Die Faust öffnen	117
Berührung beruhigt	118
Locker machen	119
Zwei Schutzengel	120
Der Spiegel	121
Verlass dich auf mich!	122
Wiederfinden	123
Kapitel 9: Glück	125
Baby	126
Ein sicherer Hafen	128
Ein Platz zum Ausruhen	129
Ich bin liebenswert	130
Inneres Licht	131
Sich selbst lieben	133
Jeder macht Fehler	134
Geliebt werden	135
Vergeben	137
Dankbarkeit	139
Das Herz frei machen	140
Sich selbst Glück wünschen	142



Vorwort

Der Unterricht an Grundschulen galt lange Zeit als Vergnügen. Der Wissensdurst der Kinder dieser Entwicklungsstufe ist faszinierend. Ihre Fähigkeit zu staunen und ihr Wunsch, die Geheimnisse des Lebens zu enträtseln, erwies sich oft als Inspiration für Eltern und Lehrer. Das Unterrichten war ein Prozess der Kooperation, den beide Seiten genießen konnten.

Inzwischen hat sich dieses Bild verdunkelt. Immer mehr Kinder kommen gestresst und unruhig in die Schule. Sie sind irritierbar und nicht ausreichend in der Lage, ihre Gefühle zu regulieren. Sie reagieren vielfach aggressiv oder brechen in Tränen aus. Der Stress, unter dem wir Erwachsenen leiden, scheint auf die Kinder übergegangen zu sein. Unruhe, Ängste und Ungeduld von Eltern und Lehrern haben den Kindern etwas Kostbares genommen: das Vorbild ausgeglichener, zugewandter und weiser Erwachsener.

In den letzten Jahren ist viel über Stress und Stressmanagement für Erwachsene geforscht worden. Dagegen gibt es vergleichsweise wenige Untersuchungen darüber, wie wir unsere Kinder anleiten können, Stress abzubauen, ihre Gefühle zu steuern und innere Zufriedenheit zu entwickeln.

Lehrer, Sozialpädagogen und Kindertherapeuten haben diese Themen jedoch aufgegriffen und eine ganze Reihe von praktischen Methoden entwickelt, die bereits kleinen Kindern helfen, sich zu entspannen, eine optimistische Lebensperspektive zu entwickeln und positive soziale Beziehungen aufzubauen. Zu diesen Methoden gehören: Visualisierungstechniken, Meditation, Tai Chi, Yoga, kreative Bewegung und Improvisationstheater. Alle diese Methoden wurden ursprünglich für Erwachsene entwickelt, doch sie wurden so modifiziert, dass sie auch für kleinere Kinder passen.

Ein spielerischer Charakter ist der Schlüssel für eine ganzheitliche Entspannungsarbeit mit Kindern. Die Prozeduren dürfen nicht zu kompliziert sein, sie müssen einprägsam sein und die Lust der Kinder am Spiel und ihr Bedürfnis nach Vergnügen berücksichtigen.

Die verschiedenen Methoden folgen dabei ähnlichen Prinzipien. Sie betonen:

- den Wert von Ruhe und Konzentration,
- die Bedeutung von Meditation und Reflexion,
- den Wert von Phantasie und Imagination,
- den respektvollen Umgang mit dem eigenen Körper,
- die Bedeutung von Entspannung und Lockerheit,
- den Kontakt zur Natur und zur Erde, zu Tieren und Pflanzen,

- den Wert von respektvollen und liebevollen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Inzwischen ist immer mehr Lehrern und Eltern klar geworden, dass Entspannungsmethoden den Kindern nicht wie beruhigende Medikamente verabreicht werden können. Die Erwachsenen müssen sich ihrer Vorbildfunktion wieder stärker bewusst werden. Sie müssen diese Entspannungsmethoden selbst anwenden und eine Lebensphilosophie entwickeln, in der die zuvor skizzierten Werte einen angemessenen Platz finden. Nur dann werden die Kinder in der Lage sein, jene emotionale Intelligenz zu entwickeln, die ihnen hilft, zu lernen, Krisen zu bewältigen und optimistisch in die Zukunft zu schauen.



Einleitung

Der Stress unserer Kinder

In den letzten zwanzig Jahren haben technologischer Fortschritt und veränderte politische Rahmenbedingungen unsere Gesellschaft ungeformt. Besonders die Möglichkeiten des Informationszeitalters und ein radikal gewandelter Arbeitsmarkt stellen Erwachsene und Kinder heute vor ganz neue Aufgaben. Sie müssen Fertigkeiten trainieren, die früher eher am Rande eine Rolle spielten. Diese starken Veränderungen erzeugen besondere Belastungen, und wir wissen nicht, wieweit sich der menschliche Organismus daran gewöhnen wird.

Bereits kleine Kinder werden heute mit Informationen überschwemmt. Sie verlieren relativ früh ihre Naivität und Unschuld. Viele Kinder leiden unter dem Zerbrechen der Kernfamilie. Häufige Wechsel der Schule und des Wohnortes sorgen für Unruhe. Die Eltern müssen sich an neue Formen der Arbeit und an neue Arbeitsverhältnisse gewöhnen. Und parallel zu dieser Entwicklung beobachten wir ein verändertes Wertgefüge. All das prägt die Atmosphäre der Kindheit. Die Kinder übernehmen früh erwachsene Verhaltensweisen, reifen jedoch später als die Generationen vor ihnen. Während viele Kinder früh ein hohes Maß an technischer Intelligenz entwickeln, leidet eine große Zahl von ihnen unter dem Verlust von Geborgenheit und seelischer Nähe. Viele Kinder werden von wechselnden Erwachsenen betreut; die Eltern arbeiten länger als zuvor; und in immer mehr Haushalten herrscht chronischer Geldmangel. Viele Kinder leben nur mit einem Elternteil. Von den Erwachsenen leidet eine immer größere Zahl an emotionalen Störungen: unter Angst, Depressionen oder unter Abhängigkeit von Medikamenten oder anderen Drogen. Eine zunehmende Anzahl von Kindern experimentiert früh mit Alkohol und Zigaretten; immer weniger Kinder engagieren sich in Sportvereinen; der Anteil an übergewichtigen Kinder nimmt zu. Leider steigt auch die Zahl depressiver Kinder, die Zahl von Kindern mit Wahrnehmungsstörungen und chronischer Unruhe. Diese Kinder reagieren oft dünnhäutig, hilflos und mit innerer Unsicherheit.

Ängstliche Eltern drängen die Kinder allzu früh zu Leistungen, die diese noch nicht erbringen können. Wie die Erwachsenen, so leiden auch viele Kinder schon unter Erschöpfung und unter Burn-out. Kein Wunder, dass diese Kinder schwerer zu betreuen und zu unterrichten sind. Häufig hört man Klagen über schwierige Kinder und Jugendliche: Sie seien aggressiv, unbeherrscht, unkonzentriert usw. Viele dieser Schwierigkeiten

sind typische Stresssymptome, mit denen unsere Kinder auf zwei gravierende Notstände reagieren: Sie haben zu wenig Gelegenheit zum Spielen (auch miteinander und in der Natur), und es fehlt das Vorbild ausgeglichener, reifer Erwachsener. Die Kinder reagieren dann mit Protest und sind nicht bereit, sich in die von ihnen als unehrlich empfundene Welt der Erwachsenen zu integrieren.

Wer immer heute mit Kindern zu tun hat, muss sich klarmachen, dass diese Generation ungewöhnlich belastet ist. Schon die Rahmenbedingungen der Gesellschaft sind schwierig geworden: Die ökonomischen Krisen schaffen Unsicherheit; die Klimaveränderungen sind beunruhigend. Zu diesen Hintergrundschwierigkeiten kommen viele weitere Stressfaktoren:

- Patchwork-Familien,
- Mobbing und Hänseleien in der Schule,
- ökonomische Sorgen der Eltern,
- ein hektischer Lebensrhythmus,
- der Verlust von Freunden, Verwandten, Eltern oder Tieren durch Tod,
- Trennung oder Scheidung der Eltern,
- die Geburt eines Geschwisterkindes,
- ein Umzug,
- Vernachlässigung oder Missbrauch,
- Gewalt in der Familie,
- Lernschwierigkeiten,
- Krankheit oder Krankenhausaufenthalte,
- übermäßige Erwartungen vonseiten der Eltern,
- physische oder geistige Behinderung,
- kulturelle Isolation.

All diese Faktoren beschäftigen die Phantasie der Kinder und nötigen sie zu komplizierten Anpassungen. Viele dieser Veränderungen können nicht von ihnen durchschaut oder relativiert werden und erscheinen darum besonders bedrohlich. In früheren Zeiten hatten die Kinder außerhalb der elterlichen Wohnung geeignete Plätze für Spiel und Abenteuer. Sie suchten sich Zonen der Freiheit, in denen sie selbstständig handeln konnten. An die Stelle dieser Aktivitäten tritt häufig das Spiel mit elektronischen Geräten. Viele Kinder leben mit der Angst, dass sie von älteren Kindern geschlagen oder beraubt werden.

Hinzu kommt der Stress der Kinder mit Migrationshintergrund. Speziell die Kinder aus Flüchtlingsfamilien haben Traumatisierungen erlitten und müssen mit der Unsicherheit leben, ob sie in der neuen Umgebung dauerhaft bleiben bzw. sich etablieren können.

Stress führt nicht nur zu vorübergehenden Stimmungsstörungen. Wenn

er länger anhält, dann hat er negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder, auf ihre körperliche und seelische Entwicklung und insbesondere auch auf die Entwicklung ihres Gehirns. Gestresste Kinder haben es schwerer, ihre intellektuellen Kompetenzen herauszubilden, soziale Skills zu lernen und sich zu konzentrieren. Chronischer Stress kann die Entwicklung des Gehirns ernsthaft schädigen. Er ist oft die Ursache für impulsives Verhalten, das sich in Aggression, Rückzug, Ungehorsam, Schlaf- oder Essstörungen, Bettnässen, Trauer und in Schmerzen aller Art zeigt. Dabei handelt es sich um Entlastungsreaktionen, die das Übermaß an Stress neutralisieren sollen.

Diesen Kindern müssen wir zeigen, wie sie ihre Gefühle regulieren können, wie sie zur Ruhe kommen und durch geeignete Atemübungen oder Imagination für ihre innere Sicherheit sorgen können. Lehrer und Eltern, Ärzte und Sozialarbeiter müssen zusammenarbeiten, um den Kindern zu helfen, ihre emotionale Balance wiederzufinden.

Besonders die folgenden Symptome sind Alarmsignale, die auf Stress hindeuten:

- lethargisches oder deprimiertes Verhalten,
- Trauer und häufiges Weinen,
- zunehmende Gewaltbereitschaft,
- Appetitlosigkeit oder unkontrolliertes Essen,
- übertriebene Ängste oder Phobien,
- Konzentrationsschwierigkeiten,
- Rückzug.

Wir müssen den Kindern helfen, den eigenen Stress aktiv zu reduzieren. Aber wir müssen das tun, indem wir ihre Eigenart respektieren, sie an Entscheidungen beteiligen und ihre Gefühle ernst nehmen. Zum Glück sind Entspannungsübungen in Schule und Vorschule nicht kostspielig. Sie können niemandem schaden, und wir brauchen dafür weder ein kompliziertes Verhaltenstraining noch Medikamente.

Als Eltern und Lehrer müssen wir uns über die wesentlichen Elemente unserer Erziehungsphilosophie im Klaren sein. Wir müssen uns fragen: Was wünschen wir uns für unsere Kinder? Welche Ideale streben wir für sie an? Im Folgenden stellen wir einige Punkte zusammen, auf die sich die meisten Pädagogen und Eltern leicht einigen können:

- ein hohes Maß an Selbstachtung,
- Durchhaltevermögen,
- Selbstkontrolle,
- Frustrationstoleranz,
- Stolz auf eigene Erfolge,

- Vitalität und physische Energie,
- Neugier und Offenheit,
- Respekt gegenüber dem Leben und der Natur,
- gute Beziehungen zu anderen Kindern und zu Erwachsenen,
- Fairness, Aufrichtigkeit und Empathie,
- Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit,
- der Glaube an den Sinn des eigenen Lebens,
- ökonomische Sicherheit,
- die Fähigkeit, das eigene Potenzial auszuschöpfen.

Die modernen Methoden der Entspannung (Phantasie Reisen, Imagination, Meditation, Atemübungen und Tai Chi) gehören heute zum Programm vieler Erwachsener. Die Ausbreitung der östlichen Philosophie hat dazu beigetragen, dass in unserer Kultur spirituelle Werte, wie z. B. innerer Friede, die Entdeckung des Lebenssinnes, Hilfsbereitschaft und Mitgefühl zunehmend ernst genommen werden. Es ist wichtig, dass Eltern und Lehrer versuchen, auch die seelischen Bedürfnisse der Kinder zu berücksichtigen. Dazu gehört, dass wir es den Kindern möglich machen, innere Ruhe zu erleben, dass wir sie zu Ehrfurcht vor dem Leben, vor der Natur, vor der Schönheit der Welt anregen, dass wir ihnen zeigen, wie sie ökologisch handeln können, wie sie Konflikte friedlich lösen, fremde Kulturen respektieren und die geistige Haltung der Achtsamkeit entwickeln können. Dies gelingt uns Erwachsenen leichter, wenn wir mit gutem Beispiel vorgehen.

Was die Entspannungsarbeit erleichtert

Wir kennen die Ursachen von Stress und wissen, dass wir alle ein Leben lang den verschiedensten Belastungen ausgesetzt sind. Wir können unseren Kindern jedoch vermitteln, wie sie mit unvermeidlichem Stress besser umgehen können. Dazu gehört, dass sie mit unserer Hilfe lernen, ihre Gefühle, insbesondere starke Aufregung und Angst, zu regulieren. Ein erster Schritt in dieser Richtung kann sein, dass die Kinder lernen, über ihre Sorgen und Belastungen zu sprechen. Der zweite Schritt besteht darin, dass wir ihnen zeigen, wie sie ihre Probleme eine Weile loslassen können, indem sie ihren gesamten Organismus entspannen. Damit die Kinder die Kunst der Gefühlsregulierung lernen können, müssen wir jedoch eine Reihe weiterer Aspekte beachten:

- Optimal ist es, wenn im Klassen- oder Gruppenraum eine «ruhige Ecke» eingerichtet werden kann mit Yogamatten, Kissen, Stofftieren etc., damit die Kinder einen Ort haben, wohin sie sich zurückziehen können, wenn sie zur Ruhe kommen wollen. Dieser Bereich sollte vom

übrigen Raum etwas abgegrenzt sein. Dort kann Material zum Schreiben oder Malen vorhanden sein, Bücher zum Thema Entspannung für ältere Schüler und die Möglichkeit, entspannende Musik zu hören.

- Es ist ideal, wenn es für die Kinder auch draußen im Freien einen ruhigen Bereich zur Regeneration gibt; die Natur erweist sich als wirksame Hilfe bei der Gefühlsregulierung.
- Sorgen Sie für Aktivitäten, bei denen die Kinder ihre kreativen Talente ausdrücken können. Viele Kinder rebellieren, wenn alles durchstrukturiert ist oder wenn immer gleiche Aktivitäten angeboten werden. Besser ist es, wenn sie selbst auswählen können, womit sie sich beschäftigen wollen.
- Sorgen Sie für längere Zeiteinheiten, in denen die Kinder nicht unterbrochen werden und in denen sie sich in Spiel oder Arbeit vertiefen können. Ein allzu schneller Wechsel von Arbeits- und Spielsituationen erzeugt Stress.
- Nutzen Sie die beruhigende Kraft von Ritualen. Rituale schaffen Sicherheit, Ruhe und soziale Geborgenheit, insbesondere für Kinder unter Stress. So kann es sinnvoll sein, dass eine etwas längere Entspannungseinheit immer zur selben Zeit stattfindet, und dass an wichtigen Erlebnispunkten kürzere Entspannungsmethoden angeboten werden, z.B. vor einer Lerneinheit, zum Ausklang einer Lerneinheit, zu Beginn und Ende des Arbeitstages etc.
- Auch in Gruppen, die lernen, ihren Stress-Level niedrig zu halten, kommt es zu Konflikten. Daher ist es wichtig, dass wir den Kindern begleitend positive Strategien zur Konfliktentschärfung vermitteln. (Vor allem im letzten Kapitel finden Sie wichtige Übungen, die neues Verhalten bei interpersonellen Schwierigkeiten demonstrieren.)
- Es ist ideal, wenn eine Gruppe oder Klasse an jedem Tag eine Entspannungssitzung genießen darf. Zusätzlich sind Methoden für kurze Pausen hilfreich, die in Übergangssituationen oder zwischendurch zur Energieauffrischung eingelegt werden. (z. B. der bewährte Massagekreis, das «Rateglas», gefüllt mit Erbsen oder Bohnen, chinesische Klangkugeln, etc.)
- Dekorieren Sie den Raum mit interessanten, schönen Objekten. Das kann eine Vase mit frischen Blumen sein, eine Skulptur, eine Schale mit Halbedelsteinen, Baumwurzeln oder größeren Natursteinen.
- Auch Poster mit Naturbildern und Tieren wirken auf viele Kinder anregend und beruhigend.
- Mobiles regen die Phantasie der Kinder an und lassen besonders kleinere Kinder staunen.

- Windspiele sprechen die Gefühle an und wirken beruhigend. Ein sanfter Windzug erzeugt zarte und geheimnisvolle Töne und sensibilisiert die Kinder.
- Sehr schön lassen sich Kerzen in die Entspannungsarbeit integrieren. Sie dürfen allerdings nie unbeaufsichtigt bleiben.
- Spielen Sie von Zeit zu Zeit ruhige, entspannende Musik (Instrumentalmusik mit langsamem Rhythmus). Vermeiden Sie jedoch eine «Dauerberieselung» und bringen Sie unterschiedliche Stilrichtungen zu Gehör. Kinder lieben die Abwechslung und durchaus auch Klänge, die ihnen zuerst fremd sind.

Hinweise für die Leiterin/den Leiter

Die Präsenz des Erwachsenen ist vermutlich der wichtigste Faktor in jedem Entspannungsprogramm. Die Kinder erwarten von einem Entspannungshelfer, dass er ihnen ein gutes Vorbild ist. Damit Sie während der Arbeit mit den Kindern eine entspannte Atmosphäre verbreiten, müssen Sie auf folgende Punkte achten:

1. Ihren Atem,
2. Ihre Stimme,
3. Ihre Körperhaltung,
4. Ihre Sprache,
5. Ihre emotionale Haltung.

Zu 1: Unser Atem ist eng an unser Gefühlserleben gekoppelt. Ein hektischer Atem entspricht oft hektischen Gefühlen und Gedanken. Machen Sie es sich zur Regel, Ihren Atem freundlich zu beobachten. Atmen Sie entspannt und mit Genuss oder schnell und flach? Halten Sie die Luft an, wenn Sie sich aufregen oder wenn Sie kritisiert werden? Spannen Sie die Nacken- und Schultermuskeln an, wenn Sie unter Stress geraten? Dies erschwert ein gründliches Atmen. Versuchen Sie, langsam und tief zu atmen, wenn Sie Ihre Gefühle in ein ruhiges Fahrwasser steuern wollen. Wenn Sie ruhig und gründlich atmen, verfügen Sie über mehr Kraft und mehr Präsenz. Von besonderer Bedeutung ist das langsame Ausatmen. Es bewirkt im Handumdrehen innere Ruhe und Konzentration.

Zu 2: Ihre Stimme informiert die Menschen in Ihrer Umgebung darüber, ob Sie ruhig und wohlwollend sind oder in einem aufgeregten oder reizbaren Zustand. Oft bemerken wir nicht, wenn wir zu schnell, zu laut oder überhaupt zu viel sprechen. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Stimme ruhig, entspannt und freundlich klingt. Machen Sie Pausen und geben Sie den Kindern genügend Gelegenheit, das Wort zu ergreifen.

Zu 3: Eine gute Haltung kann Muskelspannungen verhindern. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie locker bleiben und dass Ihr Rücken gerade ist. Wenn Sie sich z. B. vorstellen, dass ein seidener Faden Ihr Schädeldach mit dem Himmel verbindet und ein weiterer seidener Faden Ihr Steißbein mit dem Zentrum der Erde, können Sie das Gefühl entwickeln, fest mit der Erde verbunden zu sein und gleichzeitig mit erhobenem Haupt den Überblick über die Situation und über Ihr Leben zu gewinnen. Wenn Sie sitzen, dann achten Sie darauf, die Arme nicht vor der Brust zu kreuzen und auch die Beine nicht übereinanderzuschlagen. Beide Füße sollten immer flach auf dem Boden stehen. Dies gibt uns das Gefühl von Belastbarkeit und Entschiedenheit.

Zu 4: Für alle lehrenden und therapeutischen Berufe ist der umsichtige Umgang mit der Sprache außerordentlich wichtig. Unsere Wettbewerbskultur drückt Rivalität automatisch auch im Sprachgebrauch aus. Hier müssen wir also alle aufpassen und ggf. gegensteuern, denn eine negative Sprache erzeugt Disharmonie und Anspannung. Manchmal beobachten wir Kinder, die ununterbrochen Negationen aussprechen. Sie spiegeln das Verhalten ihrer Bezugspersonen. Versuchen Sie, so weit es geht, Urteile zu vermeiden, auf Vergleiche zu verzichten und so wenig wie möglich zu kritisieren. Wenn Sie sich an diese Grundsätze halten, dann entsteht ein geistiger und emotionaler Raum, in dem die Kinder experimentieren und üben können, sich auf ihre ganz persönliche Weise auszudrücken. Vermeiden Sie Sarkasmus, moralisierende Bemerkungen, Befehle und Belehrungen; vermeiden Sie es nach Möglichkeit, die Äußerungen der Kinder zu unterbrechen. Ermutigen Sie sie stattdessen und drücken Sie sich möglichst spontan aus; vermeiden Sie abgegriffene Formeln. Die Kinder haben ein feines Gefühl für die Gemütsverfassung des Erwachsenen. Sie greifen gern Anregungen auf, wenn wir Erwachsenen uns ihnen taktvoll und mit Respekt zuwenden.

Wir müssen uns klarmachen, dass viele Spannungen, Aufregungen und Konflikte dadurch entstehen, dass wir uns gegängelt, beurteilt und herumkommandiert fühlen. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene. Es ist daher wichtig, dass wir die Kinder mit demselben Respekt behandeln, den wir uns als Erwachsene auch selbst wünschen. Seien Sie dabei möglichst authentisch. Kinder spüren es, wenn wir unsere eigenen Überzeugungen verraten.

Zu 5: All dies können wir leichter realisieren, wenn wir eine positive emotionale Haltung entwickeln. Die folgenden Prinzipien sind dabei hilfreich:

- Wir sollten uns in regelmäßigen Abständen bewusst machen, was uns vom Schicksal und den Menschen geschenkt wird.
- Wenn man uns verletzt hat, dann sollten wir bereit sein zu verzeihen.
- Wenn wir selbst jemanden verletzt, übersehen oder irgendwie schlecht behandelt haben, sollten wir nicht zögern, uns zu entschuldigen.
- Nehmen wir uns Zeit zum Staunen über die Wunder des Lebens, der Natur und über all die Überraschungen, die wir mit den Kindern oder den Kollegen erleben können.
- Begegnen wir uns selbst mit Liebe und Mitgefühl.

Wer mit der Entspannungsarbeit anfangen will, sollte sich sorgfältig vorbereiten. Später wird vieles zur Routine und lässt sich leicht und schnell erledigen.

Optimal ist eine tägliche Übungseinheit von zehn bis dreißig Minuten. Besonders am Anfang ist es wichtig, dass diese Übungseinheiten regelmäßig stattfinden. Später können Sie dann stärker situativ vorgehen und kürzere Entspannungsübungen immer dann einbauen, wenn sie benötigt werden. Gruppen, die eine gewisse Reife gewonnen haben, sind in der Lage, auch selbst Bedarf anzumelden.

Wichtig ist die Etablierung einer Routine. Wählen Sie eine passende Zeit aus und halten Sie sich dann jeden Tag daran. Sorgen Sie dafür, dass die Kinder wissen, wie sie sich während dieser Entspannungszeit zu verhalten haben. Hilfreich ist ein Anfangs- und ein Schlussritual, das das Interesse der Kinder weckt. Geeignet ist z. B. das folgende Tai-Chi-Ritual: Ich mache eine Faust mit der rechten Hand – das ist meine Sonne. Dann lege ich meine linke Hand um die Faust – das ist mein Mond. Ich hebe Sonne und Mond in der beschriebenen Verschränkung an meine Stirn und verbeuge mich leicht. Dies ist eine chinesische Geste, die Respekt und Verehrung anzeigt.

Im Idealfall sollte der Raum eine gewisse intime Atmosphäre und Ruhe ausstrahlen und gleichzeitig groß genug sein, damit alle genug Platz für Bewegungsübungen haben oder für den Fall, dass sie sich auf den Boden legen möchten. Der ideale Raum soll eine angenehme Temperatur, Teppichboden, ein sanftes Licht und einen gewissen Schutz vor lauten Geräuschen bieten. Die in diesem Buch vorgeschlagenen Entspannungsaktivitäten können jedoch auch in dem Raum durchgeführt werden, in dem die Gruppe normalerweise arbeitet, also z. B. im Klassenzimmer.

Die Kinder brauchen für die Entspannungsaktivitäten keine spezielle Kleidung. Wenn es Teppichboden gibt, sollten sie die Schuhe ausziehen. Wenn die Kinder sich für eine Entspannungsübung auf den Boden legen

wollen, dann ist es vorteilhaft, wenn sie eine geeignete Unterlage zur Verfügung haben. Die meisten Entspannungsübungen dieses Bandes können aber auch im Sitzen oder Stehen praktiziert werden.

Wenn Sie eine Phantasiereise oder Meditation vorlesen, ist der Klang Ihrer Stimme wichtig. Sprechen Sie mit fester Stimme, aber nicht zu laut. Verzichten Sie auf Hörspieeffekte, und reden Sie gleichmäßig und langsam. Einzelne, wichtige Worte dürfen betont, manche Wendungen wiederholt werden, wenn dies das Verständnis erleichtert.

Manchmal ist es sinnvoll, der Entspannungseinheit eine kurze Vorbereitung voranzustellen, in der die Kinder darüber sprechen können, wie es ihnen gerade geht, was sie aufgeregt hat, was ihnen Freude gemacht hat, wie viel Energie noch da ist, welche Verspannungen sie bemerken. Auch kann es sinnvoll sein, die Kinder einzuladen, über ihre Erwartungen zu sprechen.

Besonders am Anfang, wenn sie noch nicht mit den Entspannungsübungen vertraut sind, fällt es manchen Kindern schwer, die Augen dabei zu schließen. Sprechen Sie mit ihnen über diesen Punkt:

- Wie sicher fühle ich mich in diesem Raum?
- Was müsste geschehen, damit ich mich noch sicherer fühlen kann?
- Wie kann die Lehrerin/der Lehrer zu meiner Sicherheit beitragen?
- Was verändert sich für mich, wenn ich die Augen schließe? Welche Vorteile hat das? Welche Nachteile?

Die Kinder sollten in jedem Fall selbst entscheiden, ob sie die Augen schließen oder lieber offen halten wollen.

Ein wichtiger Punkt ist auch die Freiwilligkeit der Teilnahme. Manchmal möchte das eine oder andere Kind nicht direkt teilnehmen, sondern lieber nur zusehen. (Tatsächlich nimmt jeder teil, der die gesprochenen Worte hört.) Diese Kinder signalisieren, dass sie noch Zeit brauchen, um das nötige Vertrauen zu entwickeln, und dass sie vermutlich im Leben einiges erfahren haben, was ihnen Vorsicht nahelegt. Behandeln Sie diese Kinder mit freundlichem Respekt und warten Sie geduldig ab, bis die Betroffenen Ja zum Mitmachen sagen können.

Die Beteiligung an der Aussprache nach einer Entspannungsübung ist für alle nicht ohne Risiko, weil wir dann Einblick in unsere innere Welt geben. Darum sollte niemand dazu gezwungen werden. Normalerweise entwickelt sich das Bedürfnis der Kinder, über ihre Erfahrungen zu sprechen, von Mal zu Mal weiter.

In manchen Gruppen gibt es komplizierte soziale Beziehungen, sodass Sie auf die Gruppendynamik Einfluss nehmen sollten. Setzen Sie z. B. Kinder, die zu Temperamentsausbrüchen neigen, neben sich oder andere

anwesende Erwachsene, und sorgen Sie dafür, dass temperamentvolle Rivalen getrennt voneinander sitzen. Stellen Sie ein paar Verhaltensregeln auf:

- Während einer Entspannungsübung sollten Bemerkungen und Unterbrechungen vermieden werden.
- Wer aus irgendeinem Grunde Angst bekommt, sich aufregt, sich nicht konzentrieren kann, darf das signalisieren.

Die Kinder brauchen während der Entspannungsübungen Inspiration und Ermutigung. Geben Sie ihnen in Abständen ein unaufdringliches, positives Feedback. Nehmen Sie immer wieder Blickkontakt auf und setzen Sie auch Ihre Körpersprache ein.

Manchmal fängt eine Gruppe an zu kichern oder andere Anzeichen der Unruhe zu zeigen. Geben Sie dann der Aufmerksamkeit der Kinder einen neuen Fokus, indem Sie z.B. eine Bemerkung oder Beobachtung aufgreifen, die eines der Kinder gemacht hat.

Normalerweise schätzen die Kinder die Zeit der Entspannung, weil sie unmittelbar spüren, dass ihnen diese Aktivitäten guttun.

Am Ende einer Entspannungsübung sollte eine kurze Aussprache stattfinden. Die Kinder erzählen, was sie erlebt, gedacht oder gefühlt haben. Das fällt den Kindern leichter, wenn die Leiterin oder der Leiter ebenfalls bereit ist, das Risiko persönlicher Mitteilung einzugehen.

Eine Entspannungseinheit planen

Wenn Sie noch wenig Erfahrung mit dieser Arbeitsweise haben, empfiehlt es sich, eine vorgegebene Struktur einzuhalten. Später werden Sie selbst Strukturen finden, die zu Ihrer Persönlichkeit und zu Ihrer Gruppe passen. Bewährt hat sich z. B. die folgende Struktur:

1. Die Gruppe beginnt im Kreis (u.U. mit einem «Blitzlicht», d.h. jeder sagt ganz kurz, was er körperlich spürt bzw. wie seine Stimmung ist).
2. Es folgen einige Atemübungen, Streckübungen, Bewegungsübungen, bei denen es vor allem darauf ankommt, den Körper zu entspannen.
3. Wenn die Kinder körperlich entspannt sind, folgt die eigentliche Phantasie- oder Imaginationen, bei der es vor allem um die geistige Entspannung geht.
4. Auswertung im Kreis (die Kinder berichten kurz, was sie erlebt haben).

Der Startkreis zu Beginn kann auch auf andere Weise strukturiert werden. Sie können die Kinder z.B. auffordern, die Augen zu schließen und auf ihren Atem zu achten; Sie können eine Kerze in die Mitte stellen und die Kinder auffordern, sich auf die Kerzenflamme zu konzentrieren; Sie kön-

nen eine kurze Musik spielen und die Kinder auffordern, die Töne mit dem ganzen Körper zu hören.

Die Dauer einer Entspannungseinheit kann mit der Zeit gesteigert werden. Am Anfang ist es günstig, mit kurzen Einheiten zu arbeiten, weil die neue Situation Energie kostet. Wichtig ist, dass die einzelnen Übungen den Kindern Spaß machen und von ihnen als nützlich erlebt werden.

Bei einer längeren Phantasie- oder Imaginationen ist es gut, wenn sich die Kinder auf den Boden legen können. Leiten Sie sie an, nach und nach ihren gesamten Körper zu entspannen: «Fang an, deine Zehen zu entspannen, bewege sie ein bisschen und lass sie locker werden... Entspanne deine Füße. Lass sie ganz weich und locker werden... Lass auch deine Beine locker und entspannt werden. Stell dir vor, dass sie so schlaff werden wie die Beine einer Stoffpuppe...» Wenn der ganze Körper auf diese Weise entspannt ist, kann eine Phantasie- oder Imaginationen anschließen.

Lesen Sie den Text mit ruhiger und sanfter Stimme, aber so laut, dass alle Kinder Sie gut hören können. Sie sind jetzt in der Rolle des Dirigenten, der sein Orchester leitet und das Tempo bestimmt. Machen Sie Pausen, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Kinder Zeit brauchen. Hier gibt es keine festen Regeln. Um das passende Tempo zu finden, müssen Sie sich auf Ihr Einfühlungsvermögen verlassen. Manche Imaginationen sind kurz, vielleicht fünf bis zehn Minuten lang, andere brauchen mehr als dreißig Minuten. Wie bei der Musik gilt auch hier: die größte Kunst sind die passenden Pausen. Wenn Ihre Gruppe noch nicht mit Phantasie- oder Imaginationen vertraut ist, dann sollten Sie sie zunächst an kürzere heranführen.

Am Ende jeder Phantasie- oder Imaginationen müssen Sie die Kinder wieder zurückbringen, reorientieren und «erden». Dafür benutzen wir fast immer dieselbe Formel: «Und wenn du bereit bist, dann komm mit deiner Aufmerksamkeit zurück und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen...»

Manchmal sind die Kinder nach einer tiefen Entspannung noch etwas benommen. Sie können ihnen helfen, ganz wach zu werden, indem Sie dazu auffordern, Arme und Beine auszuschütteln oder ein paar einfache Streckübungen auszuführen.

Am Ende einer Entspannungseinheit sollte jedes Kind die Gelegenheit haben, kurz mitzuteilen, wie es sich jetzt körperlich fühlt bzw. was ihm jetzt durch den Kopf geht.

Wenn genügend Zeit ist, dann kann der Gruppenleiter oder Lehrer eine Anschlussaktivität vorschlagen. Er kann die Kinder z.B. auffordern, zu dem, was sie erlebt haben:

- ein Bild zu malen,

- einen Text zu schreiben,
- einen Cartoon zu erfinden.

In der Regel sollte für diese Anschlussaktivität eine Viertelstunde Zeit sein. Das gibt den Kindern das Gefühl, dass sie sich eine Entspannungsmethode gründlich angeeignet haben.

Kapitel 1

Entspannung





Der Blumengarten

Die meisten Menschen mögen Blumen. Sie freuen sich, wenn sie Blumen geschenkt bekommen. Manche Blumen haben nicht nur wunderschöne farbige Blüten, sondern auch einen köstlichen Duft, der gute Gefühle schenkt. Auch kleine und große Kinder erliegen dem Zauber der Blumen und sind gern bereit, sich von ihnen in eine friedliche Stimmung versetzen zu lassen.

Anleitung

Atme ein Mal langsam aus...

Stell dir bitte vor, dass du in einem wunderschönen Blumengarten bist, wo deine Lieblingsblumen blühen...

Vielleicht hast du dein liebstes Spielzeug mitgebracht oder deine beste Freundin...

Sieh die leuchtenden Farben... Sie sagen dir, dass dies ein besonderer Blumengarten ist...

Und wenn du langsam einatmest, dann kannst du den süßen Duft der Blüten riechen...

Stell dir vor, dass auf einem Schild am Weg geschrieben steht: Blumenpflücken erlaubt. Du darfst hier so viele Blumen pflücken, wie du möchtest. Vielleicht möchtest du einen Strauß für dich selbst pflücken... Aber du kannst auch einen Strauß für jemanden pflücken, dem du eine Freude machen möchtest...

Und wenn du dann deinen Blumenstrauß verschenkst, wirst du sehen, wie glücklich dieser Mensch aussieht, wenn du ihm die Blumen gibst. Und dann merkst du, dass auch du selbst glücklich und zufrieden wirst...



Junge Tiere

Junge Tiere haben auf viele Menschen eine leicht hypnotische Wirkung. Denn sie sind so neugierig und fast immer ohne Vorsicht und Misstrauen. Unbewusst werden wir angeregt, unsere eigenen Schutzmechanismen für eine kurze Zeit zu vergessen. Kinder empfinden ähnlich. Darum eignen sich junge Tiere so gut als Metapher für Entspannung, Vertrauen und Lebensfreude.

Anleitung

Wer von euch mag Tiere?...

Überlege einen Augenblick, damit du sagen kannst, welches deine Lieblingstiere sind...

Stell dir vor, dass du an einem ruhigen Platz sitzt, drinnen oder draußen, mit einem jungen Hund, mit einem Kätzchen oder mit einem anderen kleinen Tier, das du besonders gern hast...

Vielleicht kannst du das noch mehr genießen, wenn du deine Augen schließt...

Spüre das weiche Fell und sieh seine schöne Farbe...

Aus Spaß kannst du dem Tier nun in der Phantasie ein neues Fell geben. Du kannst auch die Farbe verändern...

Und wenn du willst, kannst du dir zu dem einen Tier noch ein zweites vorstellen, mit derselben Farbe, mit demselben weichen Fell...

Du kannst dir vorstellen, dass du mit den beiden jungen Tieren spielst...

Wenn es dir nicht zu viel wird, kannst du dir jetzt auch drei Tiere vorstellen...

Ich werde herumgehen, und du kannst mir ins Ohr flüstern, welche Tiere du dir vorstellst... (Gehen Sie herum und lassen Sie sich von verschiedenen Kindern sagen, was sie in der Phantasie sehen.)

Junge Tiere werden allerdings schnell müde. Beobachte, wie sie sich gemütlich hinlegen, sich recken und strecken, ehe sie die Augen schließen und einschlafen...

Sag deinen Jungtieren, dass du gut auf sie aufpasst...



Wolken

Auch Wolken haben hypnotische Qualitäten. Ihre langsamen Bewegungen, ihre geheimnisvollen Veränderungen, ihre Formen regen die Phantasie an und bringen uns zum Träumen. Mit unserem rationalen Bewusstsein können wir die Sprache der Wolken nicht verstehen, aber es fällt uns leicht, mit ihnen in die Ferne zu reisen, in Gegenden, wo unsere Wünsche leichter in Erfüllung gehen. Kleine und große Kinder sind gern bereit, sich von Wolken in eine leichte Trance versetzen zu lassen.

Anleitung

Welches ist deine Lieblingsfarbe?...

Stell dir vor, dass du ein paar Wolken am Himmel beobachtest...

Gib ihnen deine Lieblingsfarbe... Sieh, wie die Wolken diese Farbe annehmen...

Wenn du willst, kannst du den Wolken jetzt noch eine andere Farbe geben...

Vielleicht möchtest du den Wolken auch verschiedene hübsche Farben schenken...

Während du die Wolken weiter beobachtest, bekommen sie vielleicht Lust, ihre Größe und Form zu verändern...

Du kannst dir von den Wolken ein schönes Geschenk machen lassen: Wie sie selbst kannst du dich ganz locker und entspannt fühlen. Du spürst, dass du die Übersicht hast, dass du dich so bewegst, wie du es selbst für richtig hältst...

Und nun atme ein Mal langsam aus und komm mit deiner Aufmerksamkeit zurück auf deinen Platz im Raum, erfrischt und wach...



Das Picknick

Hier gönnen wir den Kindern eine zweistufige Entspannung. Zu Beginn genießen sie die Atmosphäre eines Picknicks mit Freunden, und anschließend werden sie zum Piloten eines fliegenden Teppichs.

Kleine und große Kinder können mit diesen Bildern den Alltagsstress von sich abgleiten lassen und sich ganz ihrer Phantasie überlassen. Hier können sie selbst bestimmen und entscheiden. Solche Autonomieerlebnisse geben den Kindern Sicherheit, Selbstvertrauen und innere Widerstandskraft.

Anleitung

Stell dir vor, dass du zu einem Picknick fährst, mit deinen Freunden oder mit deiner Familie...

Such dir einen passenden Platz für das Picknick aus, wo du dich wohlfühlst, wo du etwas Ferienlaune bekommst...

Bei diesem Picknick gibt es all das, was du besonders gern isst und trinkst. Du kannst alle deine Lieblingsspeisen sehen, riechen und schmecken...

Nachdem ihr gegessen habt, möchtest du vielleicht mit deiner Familie oder mit deinen Freunden irgendetwas Lustiges spielen...

Nach dem Spielen, siehst du ganz in der Nähe einen Teppich auf dem Boden liegen. Es ist ein Teppich in deinen Lieblingsfarben und er fühlt sich weich und kuschelig an. Du kannst darauf sitzen oder liegen...

Nun stell dir vor, dass dies ein fliegender Teppich ist, und du selbst bist der Pilot. Du bestimmst, wohin der Flug geht...

Wenn du willst, kannst du nur ein paar Zentimeter über dem Boden schweben, gerade eben über das Gras hinweg oder auch etwas höher über Büsche und Bäume...

Du bist der Pilot und bestimmst die Richtung und die Geschwindigkeit...

Du kannst auch landen und Freunde besuchen, in ein Museum gehen, in den Zoo oder zu einem Fußballspiel...

Als Pilot bestimmst allein du, wohin die Reise geht. Vielleicht möchtest du die Tiere des Waldes beobachten, oder du möchtest zuschauen, wie die Bauern ihre Felder bestellen...

Du bist der Pilot und du entscheidest. Du kannst langsamer oder schneller werden. Sorge dafür, dass dir dein Flug Spaß macht und dass du später gern daran zurückdenkst...

Und wenn du möchtest, kannst du dir nun einen Landeplatz suchen und deinen fliegenden Teppich auf den Boden zurückklicken...

Wenn du gelandet bist, zeig es mir bitte, indem du eine Hand hebst...