

Die Kunst der

Konzentration

Entspannung,
Energie und Spaß
für Kinder und
Jugendliche
Klaus W. Vopel
iskopress

1



Klaus W. Vopel: Die Kunst der Konzentration, Band 1
ISBN 978-3-89403-481-8
1. Auflage 2013
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de

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

Einleitung	9
Literatur	14
Kapitel 1: Präsent sein	15
Hände ausschütteln	16
Füße ausschütteln	17
Schütteln wie verrückt	18
Ja oder Nein	19
Motorradfahrer	20
Klavierspieler	21
Das Gummiband	22
Gähnen wie ein Löwe	23
Erwachende Finger	24
Guten Morgen!	25
Unter der Dusche	26
Die Katze	27
Monstermaske	28
Kirschen pflücken	29
Die Palme	30
Bäume im Wind	31
Der Zauberdrache	32
Kannst du das?	34
Solo	35
Anwärmen im Kreis	36
Hallo Hand!	37
Nimm Platz!	38
Mandala	39
Langsames Gehen	40
Kapitel 2: Atemkunst	41
Bewusst atmen	43
In die Höhe gehen	45
Ping-Pong	46
Potpourri	47
Kerzen ausblasen	49

Müdigkeit wegblasen	50
Tischvolleyball	51
Wolken	52
Den Atem spüren	53
Vokale	54
Den Namen singen	55
Die Lautstärke regeln	56
Die Stimmen der Tiere	57
Mit dem Rücken hören	58
Atmen wie eine Biene	59
Brüllender Löwe	60
Körperteile aufblasen	61
Das atmende Herz	62
Figuren atmen	64
Gemeinsam ausatmen	66
Die Luft rauslassen	67
Durch die Füße atmen	68
Drei Seufzer	69
Gemeinsam atmen	71
Powersong	72
Kapitel 3: Die Intelligenz der fünf Sinne	73
Der Garten der Sinne	74
Alle sieben Sinne	76
Mein eigener Stern	79
Wache Augen	81
Partnerporträt	83
Bild des Gruppenleiters	84
Das Luftschloss	85
Hände	86
Das Alphabet	87
Berührungen	88
Körperbewusstsein	90
Anspannung	92
Body-Building	94
Was ist hinter meinem Rücken?	95
Aschenputtel	96

Finde deinen Stein	97
Blind schmecken	98
Faszination und Abscheu	99
Genießen als Ritual	100
Rauschen	101
Was hast du gehört?	102
Mantra auf Reisen	103
Ruheritual	104
Wiegenlied	105
Kapitel 4: Entspannung	107
Botschaften an den Körper	109
Anspannung abfließen lassen	110
Energieblockade lösen	111
Das Hindernis	112
Bequem sitzen	113
Künstlerischer Ausdruck	114
Die Wiese	115
Anspannung physisch lösen	116
Das Tempo drosseln	117
Heilendes Licht	118
Sanfte Berührung	120
Der Löwe	121
Energie in beiden Händen	122
Sorgen und Freuden	123
Konzentration	124
Heilende Farben	125
Nebel und Wolken	126
Wassertänze	127
Der Brunnen	128
Wasser	129
Korken auf dem Wasser	130
Kapitel 5: Kreative Aktionen	131
Der schmale Pfad	133
Zwillingstanz	134
Apfelsinenrallye	135

Drei Murneln	136
Tutti amici	137
Aqua alta	138
Gleichgewicht	139
Platz nehmen	140
Bildersprache	141
Das Nadelöhr	142
Die Brücke	143
Gebremste Dynamik	144
Face to face	145
Das Erwachen	146
Katz und Maus	147
Der Handschlag	149
Die Überraschung	150
Der Weg ist das Ziel	151
Wackelpudding	152
Animiertes Gehen	153
Koch und Kellner	154
Die Begegnung	155
Unglaublich!	156
Fuchs und Eichhörnchen	157
Sardinen	158

Einleitung

Der PISA-Schock hat Schulen und Schulbehörden aufgeschreckt. Schon in vielen Kindergärten und Vorschulen geht es den Erziehern nun darum, die Kinder darauf vorzubereiten, dass sie möglichst bald in der Lage sind, Texte zu verstehen und Zahlen zu gebrauchen. Dahinter steht die Besorgnis, dass zu wenige Kinder später in der Lage sein könnten, anspruchsvolle Schulabschlüsse oder ein Studium zu schaffen. Die hohen Zahlen von Schul- und Studienabbrechern und Jugendlichen ohne Berufsausbildung haben die Pädagogen weltweit alarmiert, und auch den Eltern geht es vorrangig darum, ihren Kindern eine Ausbildung zu sichern, die ihnen später gestattet, im beruflichen Wettbewerb zu bestehen.

Doch seit gut zehn Jahren gibt es eine mächtige Bewegung in der Pädagogik, die sich gegen die kognitive Ausrichtung der Curricula wendet. Die Forscher konnten nachweisen, dass auch der Erfolg in Schule und Beruf noch andere Qualitäten erfordert, nämlich Durchhaltevermögen, Selbstkontrolle, Neugier, Sorgfalt und Genauigkeit, Leidenschaft und Selbstvertrauen. Die Richtung, der es um diese Lernziele geht, wird auch als «Charakterpädagogik» bezeichnet.

Diese neuen Impulse gingen in den USA vor allem von James Heckman aus. Heckman erhielt im Jahr 2000 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften für seine Entwicklung raffinierter statistischer Methoden. Aber seine spätere Leidenschaft galt anderen Fragen: Welche Skills und Charakterstärken führen zum Erfolg? Wie können wir diese Erfolgsfaktoren in der Kindheit fördern? Mit welchen Interventionen verbessern wir die Bildungschancen der Kinder?

Heckman konnte zeigen, dass Schulerfolg in erster Linie von nicht kognitiven Skills abhängt, nämlich von Hartnäckigkeit, geistiger Zielstrebigkeit, Selbstkontrolle, Neugier und sozialer Flexibilität. Auf zahlreichen Konferenzen setzte er sich für die Entwicklung ganzheitlicher pädagogischer Ansätze ein, die diese Erkenntnisse berücksichtigen.

Seit vielen Jahren bekommen die ganzheitlichen Pädagogen Schützenhilfe von der Stressforschung. Die Forscher konnten nachweisen, dass Stress toxisch ist für die Gehirnentwicklung. Kinder, die früh hohem Stress ausgesetzt sind, haben später Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, still zu sitzen, Enttäuschungen und Frustration zu ertragen und in Krisen optimistisch zu bleiben.

Auch Jugendliche und Erwachsene ohne belastende Vergangenheit leiden unter Stress, denn unser präfrontaler Cortex kann bei Aufregung und Angst nur eingeschränkt arbeiten. Doch ihre Regeneration gelingt leichter und schneller. Die Stressforschung stellte nun die Frage: Was schützt am besten vor Stressfolgen, was macht Kinder emotional widerstandsfähig? Die Antwort war nicht überraschend. Die beste Widerstandskraft hatten jene Kinder, die mit einer sicheren Mutterbindung aufwuchsen. Das heißt, mit einer Mutter, die sensitiv auf die Gefühle des Kindes eingehen konnte. Diese Kinder litten weniger unter Angst und Panikattacken, sie waren neugieriger, sozial kompetenter und stressresistenter. Zum Glück hat unser Gehirn die Fähigkeit zur Selbstkorrektur. Unsere sozial-emotionale Kompetenz bleibt lebenslänglich plastisch. Wir können auch in späteren Jahren noch lernen, unsere Charakterstärken auszubauen, können Optimismus und Kreativität in uns verstärken.

Die Ansätze der Charakterpädagogik sind auch von der sogenannten Positiven Psychologie untermauert worden, die weit über die USA hinaus großen Widerhall fand (Vgl. Vopel 2004 und 2013). Ihr Begründer Martin Seligman arbeitete zunächst in der Depressionsforschung. Er fragte sich: Was können wir tun, um die Zahl der depressiven Kinder und Jugendlichen zu reduzieren? Seligman kam zu folgendem Schluss: Um Depressionen zu vermeiden, müssen wir unsere Selbstdiagnose verändern. Pessimisten gehen davon aus, dass negative Erlebnisse und Misserfolge von ihnen selbst verschuldet sind. Optimisten dagegen betrachten Misserfolge und Krisen eher als kurzfristige Ereignisse, die den Umständen geschuldet sind.

Das führt dazu, dass der Pessimist sich hilflos fühlt und kaum fähig, seine Lage zu verändern. Der Optimist dagegen glaubt an seine Chance, mit eigener Anstrengung und etwas Glück doch noch Erfolg zu erringen. Gemeinsam mit seinem Partner Christopher Peterson identifizierte Seligman 24 Charakterstärken, die jeder lernen und praktizieren kann und die dazu führen, dass man ein gutes und erfülltes Leben führt. Eine Kollegin der beiden, Angela Duckworth, schloss sich dieser Auffassung an und prägte die griffige Formel, dass Charakter genauso wichtig ist wie Intellekt. Zusätzlich wies sie auf zwei Faktoren hin, die für den Lebenserfolg ausschlaggebend sind: Motivation und Willenskraft.

Der Psychologe Brent Roberts gehört zu den wenigen Wissenschaftlern, die eine besonders wichtige Charakterstärke erforscht haben, die

wir als Sorgfalt bezeichnen würden. Es hat sich herausgestellt, dass diese Eigenschaft die beste Basis für Erfolge am Arbeitsplatz ist. Wer darüber verfügt, hat bessere Zeugnisse, weniger Konflikte mit dem Gesetz, eine längere Ehe und eine größere Lebenserwartung. Wichtige Bestandteile dieser Qualität sind wiederum Selbstkontrolle und Durchhaltevermögen.

Neben der Positiven Psychologie leistet die buddhistische Psychologie eine weitere, wesentliche Hilfestellung, wenn es darum geht, geeignete Methoden und Interventionen zu entwickeln, die Charakterbildung und ganzheitliches Lernen ermöglichen. Meditation und Yogamethoden z.B. sind kinderfreundlich und bringen kleinen und großen Kindern Spaß. Sie stärken das Selbstbewusstsein und die persönliche Würde von Schülern und Lehrern. Außerdem sind sie offen für die spirituelle Dimension unseres Lebens.

Sowohl in der westlichen Pädagogik wie auch in der buddhistischen Psychologie spielen die Konzepte von Aufmerksamkeit und Konzentration eine wichtige Rolle. Sie helfen uns bei der Selbststeuerung, indem sie dazu beitragen, dass wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren, Ablenkungen vermeiden sowie Gedanken und Gefühle lenken können.

Aufmerksamkeit und Konzentration sind wichtige mentale Prozesse in jedem Lebensalter. Jeder von uns steuert seine Aufmerksamkeit viele Male am Tag auf äußere Erlebnisse sowie auf innere Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle. Diese Fähigkeit ermöglicht es uns auch, Beziehungen einzugehen und zu arbeiten. In den meisten Fällen vollzieht sich die Steuerung unbewusst, aber sie ist störanfällig. Insbesondere Stress, Angst und Ärger können dazu führen, dass unsere mentalen Fähigkeiten beeinträchtigt werden. Wir können und müssen daher lernen, unsere Aufmerksamkeit nach einer Störung oder einer Krise neu zu kalibrieren. Dann können wir entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen, wie lange und mit welcher Intensität, und wir sind in der Lage, unerwünschte Wahrnehmungen auszublenden oder abzuwandeln. Das gilt z.B. für Verspannungen oder Schmerzen wie auch für unproduktive, zwanghafte Gedanken. Wir können trainieren, unsere Aufmerksamkeit so zu öffnen, dass wir die Stimme unseres Unbewussten und unserer Intuition hören. Wir können störende Wünsche und Gefühle ausfiltern, die uns daran hindern, uns auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Wir sind in der Lage, wie mit einem Mikroskop kleinste Details in unserer Umgebung oder unserer Vorstellung zu bemerken, aber wir können uns auch für eine Weitwinkelwahrnehmung entscheiden, um das ganze Bild zu se-

hen. Mit anderen Worten: Wir können lernen, unsere Aufmerksamkeit zu steuern und uns zu entscheiden, was wir mit unserem Bewusstsein empfangen wollen oder was wir lieber ignorieren. Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Gesundheit, gute Beziehungen und Erfolg.

Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit längere Zeit zu fokussieren, nennen wir Konzentration und gute Konzentration ist die Voraussetzung für Sorgfalt und Durchhaltevermögen. Sie hilft uns auch, Energie zu mobilisieren und uns von Schwierigkeiten und Krisen nicht lähmen zu lassen.

Für Kinder ist es von größter Bedeutung, dass sie in der Lage sind, ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Das ist die Voraussetzung für gute soziale Beziehungen und für erfolgreiches Spielen und Lernen. Aber auch Jugendliche und Erwachsene können die Steuerung ihrer Aufmerksamkeit noch verbessern.

In den beiden Bänden «Die Kunst der Konzentration» finden Sie eine umfassende Palette von Techniken und Interventionen für nicht kognitives, ganzheitliches Lernen. Die Spiele und Übungen wurden in ganzheitlichen Disziplinen entwickelt: in Kunsttherapie und Meditation, in Yoga, Tai-Chi und in kreativer Bewegung.

Kinder lieben solche Aktivitäten, weil sie erlebnisbetont sind und Spaß machen. Sie genießen den verbesserten Kontakt in der Gruppe und das gestärkte Vertrauen. Und Kinder, die ungern sprechen, werden durch die nonverbalen, körperbetonten Aktivitäten entlastet.

Zu Ihrer Orientierung haben wir verwandte Übungen in Schwerpunktkapiteln zusammengefasst:

- Wir beginnen mit Übungen, die den Teilnehmern helfen, ihre Aufmerksamkeit neu zu fokussieren und geistig und emotional präsent zu sein.
- Atemübungen bilden die Brücke zwischen Körper und Bewusstsein und sind darüber hinaus der schnellste Weg zu entspannter Aufmerksamkeit.
- Aktivitäten für die fünf Sinne schärfen das Wahrnehmungsvermögen und die Erforschung der eigenen Gefühle.
- Entspannungsübungen sind wichtige Hilfsmittel, um über die körperliche Entspannung auch positive Gefühle und Gedanken zu erzeugen. Entspannung ist die Voraussetzung für Freude und Optimismus.

- Achtsamkeit ist eine zentrale Qualität für die Selbstregulation. Achtsamkeit gestattet uns, nicht wertend das gesamte Panorama von internen und externen Wahrnehmungen zu betrachten. Der Verzicht auf Beurteilung ist der springende Punkt und eine Herausforderung für alles, was wir in einer Bewertungskultur gelernt haben.
- Naturerleben – dieser Bereich ist von größter Bedeutung und kommt leider bisher in Pädagogik und Psychologie zu kurz.
- Meditation bietet eine hervorragende Möglichkeit, die Stimme der eigenen Phantasie und des eigenen Unbewussten zu hören. Sie ermöglicht darüber hinaus den Zugang zur Transzendenz.
- Vertrauen und Kooperation fördern die Gruppendynamik, schaffen ein menschenfreundliches Klima und verbessern die sozialen Skills der Teilnehmer. Interaktion verbindet uns mit der wirklichen Welt und gibt uns Bodenhaftung und Vergnügen.

Alle hier vorgeschlagenen Übungen und Interventionen sind erprobt und bewährt, es ist jedoch wichtig, dass sie zu Ihnen und zu Ihrer Gruppe passen und im richtigen Augenblick eingesetzt werden. Hinweise dazu finden Sie in den Einleitungen der einzelnen Kapitel.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Arbeit mit den Übungen.

Klaus W. Vopel

Literatur

Aspingwall, Lisa and Staudinger, Ursula M. (eds.): A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology, Washington, American Psychological Ass. 2003

Seligman, Martin E.P.: Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How to Achieve Them, London, Nicholas Brealey Pubs. 2011

Tan, Chade-Meng: Search Inside Yourself. Increase Productivity, Creativity and Happiness, London, Collins 2012

Tough, Paul: How Children Succeed. Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character, Boston, Houghton Mifflin 2012

Vopel, Klaus W.: Praxis der Positiven Psychologie. Übungen, Experimente, Rituale, Salzhausen, iskopress 2013

Vopel, Klaus W.: Positive Psychologie im Klassenzimmer. Spiele und Aktivitäten für die Grundschule, Salzhausen, iskopress 2004

Kapitel 1 PRÄSENT SEIN

Hier finden Sie eine Reihe von Übungen, mit deren Hilfe die Kinder wach werden. Wenn die Kinder längere Zeit still sitzen müssen, dann haben sie ein natürliches Bedürfnis, sich zu recken und zu strecken. Sie können mit einer solchen Übung den Kindern z.B. helfen, nach einem Test Verspannungen zu lösen und die innere Aufregung abzubauen.

Besonders wichtig sind die Übungen für den Kopf. Sie lösen Anspannungen in Nacken, Rücken und im Gesicht.

Wenn die Kinder auf ihrem Platz nicht mehr aufrecht und konzentriert sitzen können, dann empfiehlt es sich, etwas für die Wirbelsäule und für eine aufrechte Haltung zu tun. Langes Sitzen ist für Erwachsene und Kinder in gleicher Weise anstrengend. Unser Körper ist darauf eingestellt, in Bewegung zu sein. Bewegungslosigkeit macht unsere Gelenke steif und unser Atmung flach. Auch unsere Konzentrationsfähigkeit leidet darunter.

Alle Übungen in diesem Kapitel bieten den Kindern eine erfrischende Pause nach einer Arbeitseinheit, die hohe Aufmerksamkeit erfordert. Benutzen Sie diese Aktivitäten auch, um die Ausdrucksfähigkeit der Kinder zu erweitern, damit sie Begriffe verstehen wie z.B. Stress, Anspannung, Atmung, Entspannung, beugen, sich aufrichten etc. Außerdem ist es nützlich, wenn die Kinder lernen, wichtige Körperteile korrekt zu identifizieren und zu benennen, wie z.B.: Handgelenk, Fußgelenk, Ellenbogen, Knie, Schulterblatt, Wirbelsäule, Kiefergelenk.

Hände ausschütteln

Bei Kindern, die zu wenig spielen, werden die Hände unbeweglich und verkrampfen leicht, besonders, wenn sie mit Schreibzeug arbeiten. Darum sollten wir ab und zu für Lockerung sorgen.

Anleitung

Bitte stell dich neben deinen Tisch.

Stell dir vor, dass du deine Hände in Wasser tauchst, um sie zu erfrischen...

Jetzt möchtest du sie abtrocknen, hast aber kein Handtuch. Dann kannst du einfach Folgendes tun:

Fang an, deine Hände kräftig zu schütteln... Halte die Arme dabei zuerst nach unten... Streck die Arme dann nach den Seiten aus... Und nun halte die Arme hinter dich, während du deine Hände weiter schüttelst...

Nun streck die Arme wieder nach unten und schüttle deine Hände, bis du die letzten Wassertropfen weggeschleudert hast. Dreh dich auf der Stelle ein Mal langsam im Kreis und schüttle dabei deine Hände immer weiter...

Hör nun auf zu schütteln und schau deine Hände an. Sind sie «trocken» geworden? Spürst du, dass das Blut in ihnen strömt? Glaubst du, dass deinen Händen das Schütteln gefallen hat?

Nun darfst du wieder Platz nehmen.

Füße ausschütteln

Viele Kinder bewegen sich zu wenig. Sie haben zu selten Gelegenheit, schnell zu laufen, zu springen oder zu klettern. Auf diese Weise fehlt der Beinmuskulatur das tägliche Training. Ein weiterer Nachteil: Die Kinder haben oft nur einen schlecht ausgebildeten Gleichgewichtssinn. Darum sind Übungen für den Bewegungsapparat so wichtig.

Anleitung

Stell dich bitte neben deinen Tisch.

Kannst du auf einem Bein stehen, ohne dich festzuhalten?

Stell dich bitte auf deinen rechten Fuß und schüttle deinen linken Fuß. Stell dir vor, dass dein Fuß eingeschlafen ist und dass du mit dem Schütteln erreichen willst, dass das Blut in den Fuß zurückfließt...

Nun stell dich auf deinen linken Fuß und schüttle den rechten Fuß.

Kannst du auf einem Bein sicher die Balance halten?

Kannst du deinen Fuß auch schütteln, wenn du das angehobene Bein ganz gerade machst? Probiere das Schütteln mit gestrecktem Bein.

Findest du das leichter oder schwieriger?

Und nun bleib einen Augenblick ruhig neben deinem Tisch stehen. Lass beide Füße dein Gewicht so tragen, dass die Last gerecht verteilt ist.

Und nun setz dich bitte wieder auf deinen Platz.

Schütteln wie verrückt

Schütteln ist eine klassische Methode der Wirbeltiere, um Spannungen abzubauen bzw. um Ungeziefer und lästige Empfindungen loszuwerden.

Hier haben die Kinder Gelegenheit, verschiedene Muskeln und Gelenke zu lockern und mit frischer Energie zu versorgen.

Anleitung

Bitte stell dich neben deinen Tisch.

Stell dir vor, dass du ein kleines Küken bist, das erst vor zwei Tagen aus dem Ei geschlüpft ist. Du bist noch etwas unsicher auf den Beinen und du spürst, dass deine Flügel immer wieder bewegt werden müssen, damit sie stark und schnell werden. Stell dir vor, dass die Arme deine Flügel sind. Schüttele beide Ellenbogen wie ein flatterndes Küken...

Schüttele die Ellenbogen ganz vorn... Schüttele die Ellenbogen an der Seite... Und schüttele die Ellenbogen hinter dir...

Und nun bleib einen Augenblick still stehen und stell dir vor, dass du jetzt ein Hund bist, der gerade aus dem Wasser gekommen ist. Geh auf alle Viere und setze Hände und Knie auf den Boden. Und nun schüttele dich wie ein Hund, der das Wasser aus seinem Fell schütteln will... Während du dich trocken schüttelst, kannst du dir wünschen, welche Art Hund du sein möchtest... Wenn du Hunde nicht magst, dann darfst du auch eine Katze sein, die Wasser überhaupt nicht mag.

Und nun stell dir vor, dass du ganz und gar aus Wackelpudding bestehst. Alles an dir gerät beim kleinsten Anstoß ins Zittern und Wackeln... Alles, das bedeutet Hände, Arme, Füße, Beine, Rumpf und Kopf... Kannst du alles an dir zur gleichen Zeit wackeln lassen?

Und zum Schluss stell dir bitte vor, dass du eine Gitarrensaite bist. Vielleicht willst du aber auch lieber eine Saite sein, die auf eine Harfe gespannt ist.

Und wenn du weißt, was für eine Saite du sein willst, dann fang an zu schwingen und vielleicht hörst du dabei sogar den Ton, den du erzeugst.

Ja oder Nein

In der Schule benutzen die Kinder bei vielen Aktivitäten vor allem die Augen. Das führt dazu, dass die Bewegungen des Kopfes stark eingeschränkt sind und dass sich die Muskulatur im Nacken-Schulter-Bereich anspannt. Wir tun den Kindern also etwas Gutes, wenn wir in dieser Zone für eine Entspannung sorgen. Wir erreichen das durch isolierte Bewegungen des Kopfes.

Anleitung

Bitte stell dich neben deinen Tisch. Stampfe ein Mal mit jedem Fuß auf den Boden, damit du merkst, dass du einen sicheren Stand hast. Nichts kann dich aus der Ruhe bringen.

Was kannst du alles mit deinem Kopf tun?

Ich will dich an einiges erinnern:

Du kannst z.B. mit deinem Kopf «Ja» sagen. Probiere das ein paar Mal und zeige ein schönes, deutliches «Ja».

Und nun sage mit deinem Kopf das Gegenteil. Sag klar und deutlich «Nein».

Manchmal hast du Lust, nach oben in den Himmel zu schauen, wenn dort hübsche Wolken vorbeiziehen, wenn du einen Vogel beobachtest oder zusiehst, wie eine Sternschnuppe vom Himmel fällt.

Dein Kopf kann dir auch helfen, etwas auf dem Boden zu suchen, z.B. wenn dir eine Münze aus der Hand gefallen ist.

Und auf der Straße unterstützt dich dein Kopf beim Überqueren der Fahrbahn. Zuerst drehst du deinen Kopf ganz nach links, und wenn du gesehen hast, dass von der linken Seite nichts kommt, dann drehst du den Kopf nach rechts, um festzustellen, ob auch auf dieser Seite alles frei ist.

Und nun stell dir vor, dass du ohne Arme geboren bist. Wenn du etwas schreiben willst, musst du den Stift in den Mund nehmen. Stell dir vor, dass du einen Stift im Mund hältst und deinen Namen mit großen Buchstaben in die Luft malst...

Nun bleib einen Augenblick ganz still stehen und lass dir von deinen Schultern und deinem Nacken sagen, wie sie sich fühlen...

Und nun setz dich wieder hin.

Die Lautstärke regeln

Hier üben die Kinder, das Volumen ihrer Stimme zu kontrollieren. Das ist besonders nützlich für solche Kinder, die unter Störungen in der sinnlichen Wahrnehmung leiden. Aber auch vernachlässigte Kinder können von dieser Übung profitieren. Sie sprechen häufig zu laut, weil sie befürchten, sonst überhört zu werden. Hier entdecken sie, dass es Spaß macht, die eigene Stimme zu modulieren.

Anleitung

Bitte stellt euch in einem Halbkreis auf. Ein Freiwilliger stellt sich vor euch hin und ist der Chorleiter. Die Gruppe singt nun verschiedene Töne und benutzt dabei die Vokale A, E, I, O, U...

Dabei soll die Lautstärke verändert werden. Wenn der Chorleiter weiter zurückgeht, wird die Gruppe lauter, wenn er dichter herankommt, dann wird die Gruppe leiser.

Nacheinander können verschiedene Kinder die Rolle des Chorleiters übernehmen.

(Variation: Hier kommen die Teilnehmer in Paaren zusammen. Sie entscheiden, wer A und wer B sein soll. In der ersten Runde ist A das «Ohr» und B der «Mund». Während der «Mund» stehen bleibt, entfernt sich das «Ohr» und vergrößert so den Abstand. Der «Mund» versucht, diese Veränderung zu berücksichtigen, indem er lauter wird.

Der «Mund» kann entscheiden, was er senden will. Einen einfachen Vokal oder ein Wort. Besonders schön ist es, wenn der «Mund» seine Botschaft singt. Der «Mund» stellt sich dabei vor, dass er mit seinem Ton genau auf das Ohr des Empfängers zielt, in einer Lautstärke, in der er gut verstanden wird.)

Die Stimmen der Tiere

Kinder wissen, dass jedes Tier seine eigene Stimme hat. Die Biene summt, der Löwe brüllt, die Krähe krächzt, die Schlange zischt, der Frosch quakt und das Pferd wiehert...

In diesem Spiel können sich die Kinder mit den Tieren identifizieren. Sie können sich frei im Raum bewegen, während sie die Stimmen der Tiere erklingen lassen. Dabei lernen sie etwas über Nähe und Abstand und über die kreative Nutzung des Raumes. Und sie bekommen Übung darin, sich mit ihrer Stimme und ihrer Körpersprache auszudrücken.

Anleitung

Ich möchte euch zu einem Spiel einladen, bei dem ihr euch in Tiere verwandeln könnt. Zuerst sollt ihr euch in einen Singvogel verwandeln. Könnt ihr mir zeigen, wie ein Vogel singt?

So ist es richtig: Macht eure Lippen ganz spitz und dann legt eine Hand auf euren Bauch, damit ihr spüren könnt, wie euer Atem dabei geht. Haltet die andere Hand zwei Zentimeter vor euren Mund und versucht herauszufinden, ob ihr die Luft fühlen könnt, die ihr ausatmet...

Und nun versucht bitte, den Gesang des Vogels nachzumachen. Zuerst ganz leise, und wenn ihr Übung habt, etwas lauter. Wenn das klappt, könnt ihr anfangen, euch im Raum zu bewegen und wie ein Vogel zu singen...

Gleich sollt ihr euch vorstellen, dass ihr euch in eine Biene verwandelt, die im Garten herumfliegt. Probiert aus, ob ihr das Summen der Biene imitieren könnt. Bleibt einen Augenblick still stehen und haltet die Hände über eure Ohren, während ihr summt. Wie fühlt sich das an?...

Bewegt euch nun im Raum wie eine Biene und summt und brummt...

Jetzt denkt bitte an den König der Tiere, an den Löwen. Könnt ihr mir zeigen, welche Töne ein Löwe machen kann?...

Und nun bewegt euch im Raum wie ein Löwe. Stellt euch vor, dass ihr ein starker Löwe seid. Lasst uns alle hören, wie stark ihr seid und wie eure Stimmung ist...

Und nun bleibt stehen und sucht euch irgendein Tier aus, das ihr gut findet. Bewegt euch im Raum wie dieses Tier und lasst dabei die Stimme dieses Tieres hören. Vielleicht trifft ihr ein Kind, das sich für dasselbe Tier entschieden hat.

Mit dem Rücken hören

Wir atmen lebendiger und vergnüglicher, wenn wir möglichst viele Sinne dabei aktivieren.

Anleitung

Bitte kommt mit einem Partner zusammen und setzt euch auf den Boden, Rücken an Rücken.

Entscheidet, wer A und wer B sein soll... Nun soll A die Luft anhalten. B atmet ganz normal, ohne irgendeine Veränderung... Kann A spüren, wie sich der Rücken von B anfühlt? Kann A bemerken, wann B einatmet und wann B ausatmet?...

Und nun soll B die Luft anhalten, während A ein- und ausatmet... Kannst du bemerken, wann dein Partner einatmet?... Spürst du, wann er ausatmet?...

Versucht nun bitte, eine Minute lang im gleichen Rhythmus zu atmen. Atmet zur selben Zeit aus und im selben Augenblick wieder ein. Macht das ein paar Mal...

Und nun möchte ich, dass einer von euch irgendein Geräusch macht. Vielleicht singt ihr einen Ton oder ihr sagt ein Wort oder seufzt einfach. Euer Partner soll dann sagen, an welchen Stellen er dieses Geräusch spürt und wie sich das anfühlt.

Und nun wechselt bitte. Jetzt macht der andere ein Geräusch und der stumme Partner berichtet, wo er das spürt und wie es sich anfühlt...

Probiert jetzt, zur selben Zeit dasselbe Geräusch zu machen. Wie fühlt sich das an? Ist das angenehm für euch?...

Und nun werdet bitte ganz leise... Versucht abwechselnd ganz kleine und zarte Geräusche zu machen und sagt dem Partner, was ihr spürt und wo ihr etwas spürt...

Versucht auch ein Geräusch zu machen, das so leise ist, dass der Partner es nicht mehr spüren kann...

Zum Abschluss dürft ihr gemeinsam eine Melodie summen, die ihr beide gut findet. Könnt ihr euch auf eine Melodie einigen?...

Atmen wie eine Biene

Wenn wir beim Ausatmen ein summendes Geräusch machen, dann entsteht im Körper ein Vibrato, das uns beruhigt und uns frische Energie schenkt. Wir fühlen uns anschließend wohl und erfrischt. Diese Atemtechnik ist auch für Kinder leicht zu lernen. Sie können sie immer benutzen, wenn sie sich belastet, gestresst oder aufgeregt fühlen.

Anleitung

Hat jemand von euch schon einmal in einen Bienenkorb hineingeschaut? Vielleicht hat jemand schon einmal einen Bienenschwarm gesehen, der am Ast eines Baumes hing, auf der Suche nach einer neuen Wohnung für das Volk.

Wer den Bienen nahe kommt, der bemerkt, dass sie mit ihren Flügeln ein summendes Geräusch erzeugen. Sie sorgen damit für Kühlung, wenn ihnen zu warm ist. Das Summen der Biene ist ein wichtiges Hilfsmittel für sie, um gesund zu bleiben und um Kraft zu schöpfen.

Auch für uns Menschen kann das Summen wohltuend sein. Bitte stellt euch zusammen wie ein Bienenschwarm, dicht an dicht.

Beginnt mit einem langsamen Ausatmen, um euch schön zu entspannen. Holt dann wieder Luft, und wenn ihr das nächste Mal ausatmet, sollt ihr dabei summen wie eine Biene. Achtet bitte darauf, dass euer Gesicht locker ist und spürt, wie dieser Ton in eurem Gesicht und im Kopf vibriert. Spürt auch, wie die Luft um euch herum vibriert, weil eure Nachbarn ebenfalls wie Bienen summen.

Und während ihr auf diese Weise weiteratmet, könnt ihr mitzählen und euch zehn erfrischende, summende Atemzüge gönnen.