

Die Gelassenheit des Seins – mit Kindern Entspannen

Wie oft höre ich in den Kindergärten und Horten die Worte „Stress“, „Laut“, „Hektik“ oder auch „mach mal schnell dies oder jenes“. Unsere Welt ist schnelllebiger geworden – es ist so wie es ist. Wie können wir da zur „Gelassenheit des Seins“ gelangen, wo jedeR höher, schneller und weiter sein will.

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich mit verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten, vorausgehend ein sehr unruhiges Leben. Wie kommt man (oder frau) zur Ruhe, um wieder Kraft zu schöpfen? Es gibt unzähliger Publikationen dazu. Letztendlich ist es immer wieder die Frage nach dem Wie.

Gerade unsere Kinder sind dieser schnelllebigen und für sie von außen bestimmten hektischen Zeit, mit allen möglichen tollen Spiel- und Freizeitangeboten mehr oder weniger „ausgeliefert“.

Ich habe für mich das Medium „Klangschalen“ als ein wunderbares Mittel entdeckt, um ganz in das Spüren und DA-Sein zu kommen. Nun sind Klangschalen in allen möglichen Varianten auf dem Markt und ich konnte auch schon die eine oder andere in Kindergartengruppen entdecken.

Ich biete den Kindern die Begegnung mit den Klangschalen in einem kleinen meditativen Rahmen an.

Hier ein kleiner Einblick in diese Arbeit:

In einem Raum, der möglichst ruhig gelegen sein sollte, wird eine größere Fläche in der Mitte des Zimmers von Möbel befreit. Mittelpunkt ist eine Organza – Decke mit einer Kerze in der Mitte. Um diese gruppieren sich die Klangschalen. Um diesen Mittelpunkt liegen für jedes Kind eine Decke und ein kleines Kopfkissen. Der Raum wird abgedunkelt – es ist still. Vor Betreten des stillen Raumes bespreche ich mit den Kindern ein paar einfache Regeln (z.B. vorher auf die Toilette gehen, nicht sprechen nur schauen, auf der eigenen Decke bleiben). Jedes Kind setzt sich auf seine Decke. Die Kerze wird entzündet. Eine Handpuppe begrüßt die Kinder und stimmt sie auf das bevorstehende Klangerlebnis ein und erklärt in wenigen klaren Worten, was wir tun wollen.



Die Kinder werden aufgefordert sich auf den Rücken zu legen und unter Anleitung wird durch tiefes Ein- und Ausatmen die Bereitschaft gefördert, sich auf das Klangerlebnis einzulassen. Dann schenke ich den Kindern die Klänge der 4 Klangschalen – nacheinander – ich gehe von Kind zu Kind – ist der Klang aus fordere ich die Kinder auf einen Arm zu heben, so kann ich erkennen, wer dies schon gut aufnehmen kann.

Dann erfolgt das Aufstellen der Klangschalen auf verschiedene Körperregionen und ich spiele die Schalen auf dem Körper an. Die Kinder werden aufgefordert, nur zu hören und zu spüren. Danach gibt es ein kurzes Gespräch über das Erlebte.

Nun darf jedes Kind den anderen Kindern einen Klang schenken – mit der Schale, die jedem Kind am besten gefallen hat. Wir bedanken uns für dieses Geschenk. Danach darf sich jedes Kind in die große Klangschale stellen und spüren, wie es ist, wenn diese angeschlagen wird – ein kurzes Gespräch oder das Zeigen



am Körper macht das Gespürte bewusst. Ganz deutlich ist zu erkennen, dass Kinder mit Wahrnehmungsproblemen gar nichts spüren.



Im Anschluss dürfen die Kinder auf großen A4 Bögen und mit Wachsmalkreiden frei Malen – ich spiele dabei die Klangschalen an und es entsteht eine wunderbare kreative Atmosphäre. Es geht nur um die Freude am Tun – es gibt keine Wertung und kein Gespräch darüber. Als Abschluss schenke ich den Kindern einen letzten Klang – der Klang einer Zimbel – ein sehr hoher Ton, der das Zurückkehren in das Hier und Jetzt fördert. Dazu fordere ich die Kinder auf, sich noch einmal auf den Rücken zu legen, zu atmen und die Augen zu

schließen. Wer den Klang der Zimbel an seinem Kopf hört, darf aufstehen.

Zwischen 30 und 45 Minuten konnten die Kinder gut mit dabei sein.

Für mich macht es Sinn, an einem Vormittag in der Kindergruppe kleine Phasen des Innehaltens zu schaffen und dies vor allem regelmäßig. Auch die PädagogInnen können sehr gut von derartigen Momenten profitieren, wenn diese gut organisiert und mit einer entsprechenden inneren Haltung durchgeführt werden.

von Beate Abraham