

Stilleübungen mit Kindern

Gabriele Enders

Erschienen in: Ortwin Krieg / Franz Rumpler (Hrsg.): Kinder in Not – Lehrer in Not ?!
Fachverband für Behindertenpädagogik. Würzburg 1997. S. 98 ff.

Ein intensives Studium der Heilpädagogik verhindert nicht den Eindruck, im Berufsalltag vor die Situation gestellt zu werden, zu wenig Rüstzeug für den Umgang mit den verschiedenartigsten Persönlichkeitsbildern der Schüler, zu eingeschränkte Fachdidaktiken für spontane inhaltliche Wechsel, zu geringe "Pflegeanleitungen" für die eigene Psychohygiene erhalten zu haben.

Für meine Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern gewannen die Stilleübungen die Bedeutung, nicht nur einen Ansatz für Selbstreflektion aufzuzeigen, der über Verhaltensmodifikation hinausgeht. Vielmehr erlebte ich durch ihren Einsatz eine Stärkung des Gruppenklimas, Erweiterung des Verhaltensrepertoires auch als Prävention gegen Gewalt und Aggression und nicht zu vergessen, eine Selbststärkung der Lehrerpersönlichkeit.

Meine Abhandlung möchte ich unterteilen in

- Grundvoraussetzungen
- Einführung von Stilleübungen - Bedeutung im Tagesablauf
- weiterführende Übungen
- Ausblick

Grundvoraussetzungen

Eine entscheidende Basis für diese Übungen ist die Lehrerpersönlichkeit. Mehr als das Vermitteln von Wissen braucht Vermittlung von Lebensstil innere Überzeugung und Bereitschaft. Fällt es mir selbst schwer, ruhig und gelassen mehrere Minuten still zu sitzen, kann ich dieses nicht von den Kindern erwarten. Der Befehl: "Seid endlich ruhig" laut in den Raum gebrüllt - ganz ehrlich, jeder von uns hat das schon gemacht - ist ein Widersinn in sich. Der Einsatz von Stilleübungen zur Disziplinierung wird nur dazu führen, daß sich der Leiter mit der Aufrechterhaltung der Regeln beschäftigt und frustriert abbricht, wenn die Kinder nicht bereit sind, ihm zu folgen.

Stilleübungen benötigen eine Grundhaltung, die eigene, innere Bereitschaft zur Stille, eigene Erfahrungen mit Stille und die Akzeptanz der Unterschiedlichkeit im menschlichen Erleben.

Jedem das Seine, nicht jedem das Gleiche" auf der Plattform gemeinsamer möglichst weniger Regeln gilt als Lehrsatz.

Fragen Sie Ihre Schüler, was Stille bedeutet und Sie werden fast so viele unterschiedliche Antworten hören, wie es Gruppenmitglieder gibt. Das gilt es auch bei der Planung und Auswertung, hier eher Wertschätzung der Übungen zu berücksichtigen. Meine Bereitschaft und Offenheit, "hinter" die Stille zu schauen, bedeutet, die Ängste, Unsicherheiten und Blockaden der Kinder wahrzunehmen und anzunehmen.

Stilleübungen anzuleiten setzt eigene Erfahrungen voraus. Wenn Sie nicht über Vorerfahrungen verfügen, lernen Sie mit den Kindern gemeinsam, proben aber immer einen Schritt voraus. Vielleicht fangen Sie erst mit einer sehr kleinen Gruppe an, um eigene Unsicherheiten zu Überwinden und Grunderfahrungen in einem für Sie sichereren Rahmen zu machen.

Als kleine Hilfestellung

Suchen Sie sich am Morgen eine Übungssituation. Sei es, daß Sie vor Verlassen der Wohnung sich zunächst nur zwei Minuten still an Ihren Lieblingsplatz setzen oder die Stille im Klassenraum vor dem Eintreffen der Schüler genießen. Welche Wirkung hat diese Übung auf Sie? Wie weit können Sie Hektik und Unruhe ausblenden? Wie verändert sich Ihr Erleben nach wenigen Tagen?

Eine weitere wichtige Grundvoraussetzung ist die Geduld. Mit sich und mit den Kindern. Wir wollen keine kleinen Buddhas, wir wollen die Lebendigkeit der Kinder unterstützen und neu positiv entdecken lassen. Der Anfang braucht einen langen Atem, die ungewohnten Situationen sorgen bei den Kindern oft für Albernheit, Aussteigen, Stören, erhöhte Unruhe, Bewegungsdrang. Jeder braucht eine unterschiedliche Zeitspanne, um sich auf Neues einzulassen und die positive Wirkung zu spüren. Übungen abzurechnen ist manchmal notwendig, ohne dies als Strafaktion darzustellen. "Wir versuchen es morgen noch einmal" und nicht "Ihr seid unmöglich. Mit Euch kann man so etwas nicht machen !".

Alle Übungen sind freiwillig

Es gibt Schüler, die Stille zunächst nicht ertragen können, sei es, daß sie nie „geräuschlose“ Zeit erleben, sei es, daß sie Angst vor dem Unbekannten, Fremden haben und die Ruhe zunächst beunruhigend wirkt. Ebenso können die dabei auftauchenden Gefühle und Phantasien fremd und verunsichernd sein. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich aus der Gruppe zu entfernen, die einzige Regel: "Bitte nicht stören". Kinder, die die Übungen zunächst aus der Distanz heraus skeptisch beobachtet hatten, kamen nach ein paar Tagen hinzu. Sie hatten in der Lesecke schon so viel mitbekommen, daß sie sich nun ohne Ängste heranwagten.

Für das Gelingen der Stilleübungen sind weiterhin die äußeren Rahmenbedingungen wichtig. Sie brauchen einen festen Platz im Tagesrhythmus als Ritual. Die Bedeutung eines Rituals, fester, Sicherheit gebender Strukturen sind Ihnen nicht nur für das Leben und Lernen mit verhaltensauffälligen Kindern bekannt. Den Tagesbeginn mit einer Stilleübung zu gestalten, erleichtert die Ritualisierung und die Übungen wirken sich auf das nachfolgende Geschehen positiv aus.

Ein fester Platz im Raum (Stuhlkreis, auf dem Boden, im Gruppenraum., auf der Isomatte, etc.), ein Schild an der Tür „Bitte nicht stören“, sind Vorbereitungen, die mit den Kindern gemeinsam getroffen werden können.

Einführung von Stilleübungen

"Still sein" bedeutet nicht das Fehlen von Geräuschen. "Still sein" bedeutet, zum eigenen Ruhepunkt, zur inneren Mitte zu gelangen. Ich kann beim Lauschen einer Brandung mich sehr still fühlen, ebenso bei einem Konzert. Meine Konzentration ist gerichtet, nach Innen oder auf einen meiner Sinne. Als Erwachsener mit Meditationserfahrung reicht die Beobachtung des eigenen Atems, um still zu werden. Kinder brauchen andere Anleitungen.

Es reicht nicht aus, den Hinweis zu geben, „wir sind jetzt zwei Minuten ganz still“. Mein Geist will einen Halt, eine Orientierung haben.

Die Anfangssequenzen sollen ganz kurz sein. Die Kinder nehmen einen Platz ein, bei dem sie sich wohl und bequem fühlen. Ich benutze zu Beginn eine Klangschale, die einen sehr weichen, langanhaltenden Ton erzeugt. "Ich habe hier eine Klangschale und einen Zauberstab. Dieser Zauberstab verzaubert euch in Statuen. Ihr könnt nicht sprechen, euch nicht bewegen, aber ihr könnt atmen. Ganz starr seid ihr und ohne Bewegung, so lange ihr den Ton hört.“

Natürlich sitzen die Kinder nicht zu Beginn ganz still, der Ton ist ungewohnt, faszinierend und sie kommen, um ihn noch etwas länger zu hören. „Nun reckt euch, streckt euch, gähnt, und spürt, wie eure Muskeln wieder wach werden.“

Die Klangschale (oder ein Gong) als Signal zu Beginn einer Stilleübung bleibt uns in der folgenden Zeit erhalten und wird immer wieder auch als Anfangs- oder Endzeichen eingesetzt. Achten Sie darauf, daß Sie keine Töne oder Klänge nehmen, die einen hohen Ton produzieren (Triangel, verschiedene Klangstäbe). Sie provozieren Aggressionen.

In der folgenden Zeit gebe ich die unterschiedlichsten Hör-, Fühl-, Seh-, und Identifikationsanleitungen. Diese hier im einzelnen aufzuführen, würde den Rahmen des Beitrages sprengen (vgl. Literaturhinweise).

Ich kann Sie nur an dieser Stelle ermutigen, mit einigen Beispielen zu beginnen und darauf zu vertrauen, dass Sie genügend eigene Kreativität besitzen, so daß Ihnen im Laufe der Zeit sehr viele eigene Beispiele und Ideen einfallen.

Bedeutung im Tagesablauf

Das Leben, das Jahr, der Tag, die Stunden verlaufen in einer stetigen Welle von Spannung, Entspannung, Aktivität, Passivität, Anstrengung, Ermüdung, Erholung. Ziel ist, eine gesunde Balance herzustellen und zu bewahren.

Meine Kenntnisse über meine Klassengruppe und die einzelnen Kinder sind die Grundlage, im Laufe des Tages ihre Bedürfnisse zu erspüren und - im optimalen Fall - ihnen nachgehen zu können. Unruhe im Unterricht kann verschiedenartigste Ursachen haben, konzentrieren wir uns in diesem Zusammenhang auf die Ruhe und Bewegung. Dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder werden überaus enge Grenzen gesetzt durch mangelnden Raum und Zeit, die motorischen Störungen häufen sich und weitaus direkter als beim erwachsenen Menschen spiegeln sich psychische Befindlichkeiten in der Motorik wieder.

Mit diesen wenigen Hintergrundinformationen möchte ich Ihr Augenmerk auf die Möglichkeiten im Unterricht lenken, zwischendurch nicht nur "Ruhephasen" einzubauen, sondern dem Drang der Kinder nach Bewegung nachzugehen. Angefangen bei einfachen Fingerspielen über kurze Bewegungsspiele bieten vielfältige Anleitungsbücher gute Beispiele. Sprach- und Rhythmusspiele helfen, die Koordination zu unterstützen und die Psyche zu "sortieren". Ich möchte Ihnen Mut machen, wieder alte Kinderspiele hervorzuholen und vielleicht

entdecken Sie eine moderne Fassung des Spieles "Alle Vögel fliegen hoch". Ebenfalls bieten sich Sprechspiele („Wer hat den Keks aus der Dose geklaut?“) und Klatschspiele an. Im Mathematikunterricht kann ich Aufgaben klatschen lassen - alle schreiben das Ergebnis auf. Ich nehme vier Kinder: Einer, Zehner, Hunderter, Tausender. Jeder stampft, springt, schnippt eine Zahl, alle anderen erraten die Zahl u.a..

Kurze Massagespiele lockern und entspannen, sorgen für Ruhe beim Massierten, für Bewegung beim Masseur. Selbst 6jährige Kinder können sich auf „Rücken ausklopfen“ oder Massage mit dem Igelball einlassen.

Die Ansprüche an Bewegung, Konzentration, Sammlung und Stille erfüllen die Übungen aus dem Bereich der Kinesiologie, Brain Gym Übungen, die ebenfalls leicht in den Unterricht eingebaut werden können. Inhalt dieser Übungen ist, ein Ausgleich der Lateralität im Gehirn herzustellen, Rechts und links, oben und unten, vorne und hinten werden miteinander in Verbindung gebracht und sorgen nicht nur für die Aktivierung beider Gehirnhälften, sondern ebenfalls für eine gesunde Ausbalancierung der motorischen und psychischen Spannungen.

Eine Grundübung ist die „liegende Acht.“



Sie kann großflächig an der Tafel, auf einem Blatt Papier oder mit dem Arm in der Luft gemalt werden und ebenso ganz klein nur mit dem Zeigefinger. Ich beginne immer in der Mitte und zeichne nach rechts oben.

Aus ihr heraus kann ich alle Buchstaben entwickeln, z. B. das „n“ nach rechts, das „a“ nach links, das „d“ nach links, das „b“ nach rechts. Wenn ich nun bedenke, daß diese beiden Buchstaben häufig verwechselt werden, so kann eine Ursache in der nicht gelungenen Kooperation der beiden Gehirnhälften liegen. Weitere Übungen finden Sie in der entsprechenden Literatur.

Aus diesen Übungen heraus entwickelte sich für mich in Kombination mit dem „Mandala malen“ die Spirale. Nach der Pause, wenn zunächst Unruhe und Hektik herrscht, male ich eine Spirale an die Tafel und ziehe mit einer zweiten Farbe eine weitere in die erste.



Dabei ist darauf zu achten, daß Sie von außen nach innen zeichnen, von der Weite zum Zentrum. Die umgekehrte Richtung öffnet, bringt die Außenkräfte zur Aktivierung, kann das „Ausflippen“ begünstigen.

Weiterführende Übungen

Während die bisher angesprochenen Übungen einen kurzen Zeitraum nur benötigen, möchte ich an dieser Stelle noch auf Möglichkeiten eingehen, die im Rahmen von Kunst, sonderpädagogischer Förderung, Gruppenstunden u. ä. Chancen zur Persönlichkeitsstabilisierung bieten.

Phantasiereisen

In der Phantasie ist alles möglich!

Kinder verfügen über einen großen Phantasieschatz, sie denken noch mehr in Bildern als wir. Der Einsatz der Phantasiereisen gibt dem Grundbedürfnis der Kinder nach Träumen Raum und lenkt diese dabei in ruhige, geordnete Bahnen, weg von beängstigenden Abenteuer- und Actiondarstellungen. Ebenfalls wird der Übergang zurück zur Realität eingeübt.

Phantasie Reisen haben entlastende Funktion, können das Selbstbewußtsein stärken, Mut machen, geben Raum, nicht erlaubte Gedanken und Gefühle auszusprechen. Ich empfehle, selbst die Geschichten zu erzählen und möglichst wenig auf Kassetten zurückzugreifen. Meine Erfahrung zeigt, daß eine tragfähige Beziehung Voraussetzung ist, sich auf die Ebene der innerpsychischen Abläufe einzulassen.

Mandala malen

Das altindische Wort „Mandala“ bedeutet Kreis, Mitte, Zentrum. Mandalas sind Bilder, die von einem Zentrum, einer Mitte heraus sich symmetrisch anordnen und meist durch einen Kreis geschlossen werden. Mandala malen fördert und benötigt Ruhe und Stille, unterstützt die Konzentration, führt zu innerer Ausgeglichenheit, hilft bei feinmotorischen Störungen und macht Spaß. Durch klassische Musik oder Meditationsmusik kann ich die Atmosphäre unterstützen.

freies Malen

Identifikationsübungen "Stell dir vor, du bist ein Baum, wie würdest du aussehen?" als Malanlässe geben den Kindern Raum, sich auszudrücken und ihre Individualität zu erfahren, Gleichzeitig erfahre ich als Baum in einem Wald die Andersartigkeit der anderen und veranschauliche die Toleranz.

Wutbilder, Glücksbilder, Traurigerbilder sind Gefühlsbilder, die nicht bewertet werden können, es gibt kein Richtig oder Falsch, als Schüler erfahre ich Entlastung und die Erlaubnis, Gefühle nicht nur auszudrücken, sondern sie überhaupt erst haben zu dürfen.

Partnerbilder wie "Kritzelnbilder" nach Winnicott oder andere Malaufgaben fördern den Kontakt und die Kommunikation. Wie schon zu Beginn erwähnt, gilt es, die Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten und somit das Verhaltensrepertoire der Kinder zu erweitern. Im Malen sehe ich eine hervorragende Möglichkeit,

Ausblick

Eine wesentliche Erfahrung, die ich in den 15 Jahren Umgang mit Stilleübungen gemacht habe, ist das Erlebnis des gemeinsamen Wachsens mit den Kindern. Sie haben mich motiviert und stimuliert, mir immer wieder neue Geschichten und Übungen auszudenken und Zutrauen in meine eigene Kreativität und Phantasie zu fassen. So wie ich meinen eigenen Stil entwickeln konnte, hatten auch die Kinder die Möglichkeit, ihre eigenen Ausdrucksformen zu finden., die sich in einem breiten Spektrum von Reaktionen, so vielfältig wie die Persönlichkeiten der Kinder, niedergeschlagen haben. Die Klassen, in denen ich mit diesen Übungen gearbeitet habe, erlebten sich nach kurzer Zeit als Gruppe, erreichten eine gute Toleranz der Andersartigkeit der Mitschüler und konnten über ihr Verhalten reflektieren als auch Gefühle besser verbalisieren.

Literatur

Dennison: Brain Gym. VAK Verlag Freiburg

Enders-Kersting: Übungen der Stille für Kinder. Sauros Verlag Köln 1995

Liebrich/Schubert: Auf den Schwingen der Bewegung und Phantasie. Auer Verlag Donauwörth 1993

Teml: Komm mit zum Regenbogen. Veritas Verlag Linz 1993

Portmann/Schreiber: Spiele zur Entspannung und Konzentration. Don Bosco Verlag München 1993

Verfasserin:

Gabriele Enders
Psychotherapeutin

Antwerpener Str. 46
50672 Köln
Tel.: 0221-561301
Fax: 0221-511797

Gaby.Enders@t-online.de

www.gestaltkindertherapie.de