

# Projektbericht

## „Stille-Projekt Grundschule Bümmerstede“

Ort:	Grundschule Bümmerstede, Oldenburg
Zeitraum:	Januar bis April 2006
Initiiert und finanziert:	Deutsche Gesellschaft für Meditationskultur e.V.
Projekt- durchführung und -leitung	Karuna Fachschule für Meditation und Entspannung August-Macke-Straße 11 26133 Oldenburg

Inhaltsverzeichnis .....	Seite
<b>0. Vorwort</b> .....	3
<b>1. Zusammenfassung</b> .....	3
<b>2. Ausgangssituation</b> .....	4
<b>3. Ziele</b> .....	5
<b>4. Vorgehensweise</b> .....	6
4.1 Räumliche Situation .....	6
4.2 Der erste Tag .....	6
4.3 Die Requisiten .....	7
4.4 Ablauf .....	9
<b>5. Methoden</b> .....	9
5.1 Die Bedeutung von Ritualen .....	9
5.2 Einsatz der Klangschale .....	10
5.3 Stille-Minuten .....	10
5.4 Talking Stick .....	11
5.5 Atemübungen .....	11
5.6 Dschungel-Trip .....	13
5.7 Übungen zur Sinneswahrnehmung .....	13
5.8 Phantasiereisen .....	14
5.9 Autogenes Training .....	15
5.10 Dynamische Meditation der Himmelsrichtungen .....	16
<b>6. Intrinsische Motivation</b> .....	17
<b>7. Problematische Situationen</b> .....	18
<b>8. Resultate</b> .....	18
8.1 Beurteilung der Anleitenden .....	19
8.2 Einschätzung der Klassenlehrerin .....	20
<b>9. Ergänzende Ausführungen</b> .....	21
9.1 Einsatz von Meditations- und Entspannungspädagogik an Schulen .....	21
9.2 Eine Vision .....	22
9.3 „Entspannungsbeauftragte“ / Qualifizierungen .....	23
9.4 Empfehlungen	
9.4.1 Kommunikationsverhalten .....	23
9.4.2 Respekt .....	24
9.4.3 Teamgeist .....	25
9.4.4 Buchtipps .....	25
<b>10. Dank</b> .....	26

## 0. Vorwort

*Es ist noch niemanden gelungen,  
die Fackel der Wahrheit durchs Gedränge getragen,  
ohne dabei jemandem den Bart zu versengen.*  
(unbekannt)

Bevor wir ins eigentliche Thema einsteigen, möchten wir noch ein paar persönliche Worte an die Leserin bzw. den Leser richten.

Zunächst sei uns eine Begriffsdefinition gestattet: In diesem Bericht werden synonym die Begriffe „Meditations- und Entspannungstherapie“ und „Meditations- und Entspannungspädagogik“ verwendet. Die dieses Stille-Projekt ausführenden Fachkräfte sind zwar in ersterem ausgebildet, jedoch soll das Wort „Therapie“ nicht dazu verführen, an Diagnosen, Krankheit und Heilung zu denken. Therapie ist hier eher im Sinne von *hilfreicher Begleitung* zu verstehen. Wir sind mit keinem der beiden Begriffe so recht zufrieden, aber es mangelt unserer Sprache an einem Wort, das unsere Arbeit treffend beschreiben könnte.

So lange wir unsere Arbeit und die Methoden beschreiben, befinden wir uns auf sicherem Terrain - das wir jedoch spätestens beim Punkt 9. Ergänzende Ausführungen verlasen. Das dort Ausgeführte mag an einigen Stellen vielleicht etwas hart klingen. Unserer Meinung nach ist es jedoch nötig, verschiedene Sachverhalte beim Namen zu nennen. Der Zustand der Gesellschaft und nicht zuletzt die vernichtenden Ergebnisse der Pisa-Studie machen deutlich, dass grundlegende Dinge geändert werden müssen. Es wird sich aber nichts ändern, so lange diese Dinge nicht beim Namen genannt werden und sich die Verantwortlichen damit begnügen, gegenseitig soziale Höflichkeiten auszuteilen, stets darauf bedacht, dem Gegenüber nicht auf den Schlipps zu treten.

Eine alte Weisheit besagt, dass sich nur empört, wer Grund dazu hat. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es keineswegs unser Ziel ist, irgendjemanden anzugreifen. Das Einzige, das wirklich zu kritisieren ist, ist das System. In diesem Sinne möchten wir die Ausführungen unter Punkt 9 grundsätzlich verstanden wissen.

## 1. Zusammenfassung

Dieses „Stille-Projekt“ wurde mit der 1. Klasse einer Oldenburger Grundschule durchgeführt. Finanziert wurde das rd. 4.500 Euro teure Vorhaben durch eine Spende der Deutschen Gesellschaft für Meditationskultur e.V. (DGMK). Zwei Mitarbeiterinnen der Karuna Fachschule für Meditation und Entspannung, dem offiziellen Ausbildungsorgan der DGMK, begannen im Januar 2006 mit dem Projekt, das bis Ende April befristet war.

Aufgrund der Tatsache, dass von den 22 Kindern 15 Jungen waren, war die Art des Umgangs untereinander recht martialisch eingefärbt. Nach Aussagen der Klassenlehrerin war eine normale Unterrichtstätigkeit häufig nur unter sehr erschwerten Bedingungen möglich und einige Dinge ließen sich überhaupt nicht realisieren.

Ziel war es, den Kindern die angenehme Erfahrung von Stille nahe zu bringen. Das Sozial- und Kommunikationsverhalten sollten verbessert, die Aggression gesenkt und die Selbst-, Fremd- und Umweltwahrnehmung erhöht werden. Außerdem sollte die Fähigkeit zur kurzfristigen aktiven Entspannung konditioniert werden. Ein weiteres Ziel bestand in der Integration unaufwändiger aber effektiver spielerischer Konzentrationsübungen in den Unterricht.

Insgesamt gab es in den 4 Monaten 29 Übungseinheiten zu je einer halben Stunde. Gearbeitet wurde dabei hauptsächlich im Stuhlkreis in der Klasse aber auch in der Turnhalle. Während die eine Dozentin mit dem größten Teil der Klasse arbeitete, machte die andere Kleingruppenarbeit mit jeweils sechs Kindern in einem anderen Raum.

Zum Einsatz kamen Stille-Übungen, Entspannungs- und Konzentrationsspiele, Körperwahrnehmungsübungen, Autogenes Training und Phantasiereisen.

Zum Ende des Projekts war festzustellen, dass die Klasse insgesamt ruhiger geworden war. Vor allem hatte sich offensichtlich die Beziehung zwischen Kindern und Lehrerin positiv entwickelt. Auch das Verhalten und die Kommunikation zeigten sozialere Strukturen als zu Beginn.

## 2. Ausgangssituation

In den ersten Gesprächen mit der Klassenlehrerin gewannen wir den Eindruck, dass diese ziemlich verzweifelt war. Das machte uns den Ernst der Lage deutlich, denn immerhin war diese Lehrerin mit einigen Jahrzehnten Berufserfahrung und Übung im Umgang mit komplizierten Situationen sicherlich mit „einigen Wassern gewaschen“. Die Unruhe in der Klasse störte offenbar auch den Prozess eines liebevollen Sich-aufeinander-Einlassens.

Die nun folgenden Ausführungen zur Ausgangssituation basieren im Wesentlichen auf den Aussagen der Klassenlehrerin.

Bei den Jungen gab es einige feste Zweierfreundschaften, aber auch Feindschaften. Ein Junge war durch sein auffälliges Sozialverhalten im Kindergarten so bekannt, dass einige Kinder von ihren Eltern angewiesen worden waren, den Kontakt mit ihm zu vermeiden. Der Jungenüberschuss (15 Jungen, 7 Mädchen) gab dem sozialen Umgang miteinander eine recht martialische Note - die unter anderem durch häufige körperliche Auseinandersetzungen in den Pausen deutlich wurde. Die Mädchen waren weitgehend angepasst und unauffällig. Auffällig hingegen war, dass Regeln und Vereinbarungen, die die Kinder eigentlich schon aus dem Kindergarten kannten, von ihnen nicht eingehalten wurden und dass sich das Petzen offenbar großer Beliebtheit erfreute.

Die Klassenlehrerin beschrieb das erste Schuljahr zu diesem Zeitpunkt als sehr anstrengend, denn die Kinder waren extrem unruhig und konnten sich nur über kurze Zeiträume konzentrieren. Meistens redeten alle gleichzeitig, schwatzten ständig miteinander und konnten bzw. wollten oft gar nicht zuhören. So war, nach Angaben der Klassenlehrerin, zum Beispiel das Vorlesen einer Geschichte unmöglich. Damit normaler Unterricht

überhaupt möglich wurde, musste sie immer wieder Zeit und Mühe darauf verwenden, zunächst ein Lernklima herzustellen.

So weit es uns möglich war, konnten wir diese Eindrücke bestätigen. Uns fiel auf, dass der Lärmpegel, zum Beispiel bevor die Lehrerin morgens die Klasse betrat, in der Regel derart hoch war, dass der Gedanke auftauchte, beim nächsten Mal Ohropax mitzubringen, um einen Gehörschaden zu vermeiden. Uns fiel allerdings auch etwas Positives auf: Die Kinder waren nicht wirklich aggressiv und auch nicht boshaft, sondern sehr fröhlich, freundlich, offen und zugewandt - nur eben *sehr* munter. Kurz und gut: Die Lage war ernst - aber nicht hoffnungslos.

### 3. Ziele

Das Hauptziel bestand darin, die Kinder mit dem Erleben aktiver Stille vertraut zu machen. Zwischen „Stillsein“ und „aktiver Stille“ besteht ein wesentlicher Unterschied: Während die Aufforderung zum Stillsein als Akt erzwungener Ruhe empfunden werden kann, der unter Umständen inneren Druck aufbaut, setzt die aktive Stille den Teil des Nervensystems in Gang, der natürliche Entspannungsvorgänge im Körper einleitet und daher heilsam wirkt.

Unsere Ziele orientierten sich an dem, was man mit Meditation und Entspannungstechniken bei Kindern dieses Alters gewöhnlich erreichen kann:

- Stärkung der Sensibilität für sich selbst, des Empfindens für Andere und die Dinge um sich herum.
- Förderung aktiven Zuhörens und der Lernfähigkeit.
- Entfaltung geistiger und schöpferischer Fähigkeiten.
- Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins.
- Steigerung von Kreativität und Produktivität.
- Stress- und Aggressionsabbau.

Oft scheint der Weg das Ziel zu sein - vor allem, wenn man mit Kindern arbeitet. So traten wir unsere Arbeit zwar mit bestimmten Vorstellungen und einem Konzept an, aber auch mit der Offenheit, erst einmal zu schauen, „was geht“. Und in der Tat zeigten uns die Kinder den Weg. Das bedeutet, dass oft erst in der Arbeit selbst deutlich wird, wo deren Stärken und Schwächen, Bedürfnisse und Abneigungen liegen - denn diese sind weder bei Einzelpersonen gleichen Alters noch bei Klassenverbänden einer Altersstufe gleich.

Zu trennen ist bei dieser Arbeit zwischen kurz- und langfristigen Zielen. Während die langfristigen Ziele in groben Zügen vorher festgelegt werden sollten, ist es sinnvoll, die kurzfristigen Ziele den jeweiligen Situationen anzupassen.

Beispiel:

An einem Tag bestand unser Ziel darin, die Kinder das erste Mal mit einer neuen Übung im Liegen vertraut zu machen. Das Ergebnis war wenig zufriedenstellend, denn es war zu

unruhig, um die Übung durchzuführen. Bei der Supervision wurde uns klar, dass uns die Kinder mit ihrem Verhalten darauf hingewiesen hatten, dass sie sich überfordert fühlten: Sie mussten ihren vertrauten Raum verlassen und erstmalig in einem anderen Raum üben. Dann sollten sie erstmalig dabei liegen anstatt zu sitzen und zu allem Überfluss wurde auch noch eine neue Übung angeleitet. Die Kinder waren in Anbetracht dieser vielen Neuerungen verwirrt und reagierten entsprechend. In der Folgezeit gewöhnten wir uns daher an, unsere Ziele besser zu „portionieren“. „Üben, sich eine Decke zu nehmen, den Raum zu wechseln, dort seine Schuhe auszuziehen, sie ordentlich an die Seite zu stellen und ruhig seine Decke auszubreiten“, wurde zu einem neuen Ziel. „Gewöhnen an einen neuen Raum unter Verwendung einer vertrauten Übung“, hieß das nächste Ziel. Das folgende lautete: „Vertraut machen mit einer veränderten Körperhaltung unter Verwendung einer bekannten Übung.“ Und dann: „Vorstellen einer neuen Übung“. Wenn man die Ziele zu hoch steckt, frustriert das Kinder und Anleitende gleichermaßen.

## 4. Vorgehensweise

### 4.1 Räumliche Situation

Die räumliche Situation war für ein Stille-Projekt denkbar ungünstig: Ein normaler Klassenraum und später für die Arbeit mit Kleingruppen zusätzlich die Bücherei, an der während unserer Meditationen die eine oder andere Klasse auf dem Weg zur Turnhalle mit lautem Gepolter und Geschrei vorbeistürmte. Beide Räume mussten zu Beginn jeweils für unsere Zwecke umgebaut werden. Die Zeit für Umbau und wieder Herrichten ging natürlich von unserer Meditationszeit ab.

### 4.2 Der erste Tag

Am ersten Tag stellten wir uns den Kindern zunächst vor, erklärten ihnen mit wenigen aber präzisen Worten, was wir in der nächsten Zeit gerne mit ihnen zusammen machen würden und erfragten ihre Zustimmung. Zunächst galt es, herauszufinden, was ihnen Freude machte und was weniger gut angenommen wurde. Um es vorweg zu nehmen: Erfreulicherweise zeigte sich die Klasse allen Übungen gegenüber gleichermaßen aufgeschlossen.

Zunächst sprachen wir darüber, wie wichtig Herumtoben ist, und darüber, dass Stille als Ausgleich zu diesem Lebendigsein nötig ist, damit Körper, Geist und Seele auf Dauer gesund bleiben können. Dann machten wir die „Luftballon-Übung“, die Sauerstoff in den Körper bringt und Verspannungen auflöst. Nach unseren Übungen spendeten wir uns jedes Mal lautstarken Beifall, indem wir kräftig mit den Füßen auftrampelten, wodurch wiederum Spannungen und auch Aggressionen abgebaut werden.

Anschließend stellten wir unsere „Requisiten“ vor und erklärten einige Rituale, die wir von jetzt ab an jedem Projekttag durchführen wollten.

Wir hatten einen Haken mitgebracht, den wir mit Power-Strips draußen an der Klassentür befestigten und baten die Lehrerin, mit den Kindern gemeinsam ein Schild „*Bitte nicht*

*stören, Meditation“* zu malen, das wir dann vor Beginn unserer Übungen draußen anhängen wollten. Solch ein Schild ist wichtig, um unnötige Störungen von außen zu vermeiden.

Am Ende des ersten Tages waren wir doch ziemlich überrascht: In dieser uns als überaus unruhig beschriebenen Klasse gab es überhaupt keine Störungen oder kontraproduktives Verhalten. Alles verlief absolut reibungslos.

Zum Abschluss folgte die erste Feedbackrunde („Wie hat euch das gefallen, was wir heute gemacht haben?“), die relativ verhalten war. Nur sechs Kinder gaben einen inhaltlichen Kommentar ab. Im Laufe des Projektes konnten wir jedoch beobachten, wie sich die Selbstwahrnehmung der Kinder verbesserte und sie ihre Erlebnisse freier und lebendiger mitteilen konnten.

### 4.3 Die Requisiten

Die folgenden Gegenstände benutzten wir für unsere Arbeit: Klangschale mit Klöppel, Oceandrum, Regenstab, Talking Stick, Tuch, Kerze, Muscheln, Edelsteine oder Glasmurmeln und eine tragbare Musikanlage. Die Kinder brauchten für die Übungszeit jeder eine Decke, die in der Klasse gelagert wurde und zu verschiedenen Zeiten ein Kuscheltier.

#### *Klangschale*

Die Klangschale haben wir als Hilfsmittel benutzt, um Ruhe- und Stillephasen einzuleiten und zu beenden. Beim Anschlagen der Schale sollten die Kinder ruhig sein und der Konditionierungseffekt sorgte dafür, dass dies auch immer schneller und besser gelang.



#### *Oceandrum*



Eine Oceandrum ist eine flache Trommel mit ca. 40 cm Durchmesser, die mit kleinen Stahlkugeln gefüllt ist. Beim Bewegen erzeugen diese Kugeln den Klang von Meeresrauschen. Man kann mit der Oceandrum sanfte Dünung oder stürmische Brandung erzeugen. Sehr schön ist ihr Einsatz für feinmotorische Übungen und zur Untermalung von Phantasiereisen.

### *Regenstab*

Ein hohler vertrockneter Kaktusstamm, mit nach innen getriebenen Dornen, der mit Sand und kleinen Steinchen gefüllt und an beiden Enden versiegelt wurde, ist das nüchterne Geheimnis dieses Instrumentariums, mit dem man Geräusche fallenden Regens erzeugen kann. Je nach Geschicklichkeit kann man mit dem Stab leichten Landregen oder sintflutartige Regengüsse produzieren. Auch er wird für feinmotorische Übungen und zur akustischen Untermalung von Phantasieisens eingesetzt, aber auch zur Verbesserung auditiver Fähigkeiten.



### *Talking Stick*

Der Talking Stick ist aus der indianischen Tradition bekannt, wo er bei Versammlungen genutzt wird. Dieser Holzstab verleiht jedem, der ihn hält, das Rederecht. Der Redner darf von niemandem unterbrochen werden, bis er fertig gesprochen hat.

Wir hatten ihn für die Kinder selbst gebastelt.

### *Musik*

Musik kann lästige Nebengeräusche unterdrücken und Entspannungsvorgänge unterstützen. Wir entschieden uns für stille Meditationsmusik, die wir vor allem bei der 5-Minuten-Stille-Übung einsetzen.

### *Die Kuschteltiere*

brauchten wir für die Übung „Kuscheltieratmung“, die bei den Methoden erklärt wird.

### *Die übrigen Gegenstände wie Kerze, Kristalle, Muscheln und Blumen*

benutzten wir für unseren „Naturaltar“, der nicht die Bedeutung eines Kirchenaltars hat, sondern dazu dient, sich immer wieder an die Schönheit der Natur zu erinnern und sich dankbar ihrer schönen Gaben zu erfreuen. Die Kinder wurden dazu eingeladen, selbst schöne Dinge von zu Hause mitzubringen und den unsrigen hinzuzufügen, was viele auch taten. Dass man über Geschmack nicht streiten kann, zeigt die Tatsache, dass auch mal ein Mini-Skateboard und eine Baseball-Mütze auf dem Naturaltar zu finden waren...



Gegenstände des Naturaltars



Rituelles Aufbauen des Naturaltars

#### 4.4 Ablauf

In der ersten Zeit war es wichtig, die Kinder behutsam an verschiedene Übungen heranzuführen und sie daran zu gewöhnen. Allerdings musste darauf geachtet werden, dass sie im Laufe der Zeit auch nicht unterfordert wurden - die Übungen hätten sonst zu Langeweile und damit zu Ablehnung geführt.

Zunächst hat nur eine Person mit der ganzen Klasse gearbeitet. Wir haben uns aber bereits nach kurzer Zeit entschlossen, eine zweite Kraft hinzuzuziehen, die mit jeweils sechs Kindern Kleingruppenarbeit in der Schulbibliothek gemacht hat.

## 5. Methoden

Die Methodenwahl wurde durch die kognitiven Fähigkeiten der Sechs- bis Siebenjährigen, die Gruppengröße, die räumliche Situation und den zeitlichen Rahmen determiniert.

### 5.1 Die Bedeutung von Ritualen<sup>1</sup>

In diesen Ausführungen ist hin und wieder von Ritualen die Rede. Da die meisten Menschen nur eine unklare Vorstellung davon haben, was ein Ritual ist, wollen wir hier ein paar klärende Worte dazu einfügen.

Ein Ritual ist, vereinfacht ausgedrückt, die liebgewordene Verrichtung einer bestimmten Sache auf die stets gleiche Art und Weise. Das Leben eines jeden von uns ist von kleineren oder größeren Ritualen bestimmt. Die Zubereitung des Morgenkaffees zum Beispiel kann im Laufe der Zeit durchaus einen rituellen Charakter annehmen. Vielleicht lieben wir es, diesen Kaffee in Ruhe auf eine bestimmte Art zuzubereiten und wir lieben es gar nicht, wenn jemand diesen „geheiligten“ Rhythmus durcheinander bringt. Der Morgen ist dann irgendwie gestört. In einer Zeit, in der es nichts Älteres gibt, als die Information von gestern und in der sich Dinge laufend mit rasender Geschwindigkeit verändern, ist es schön, wenn es irgend etwas gibt, das so bleibt, wie es immer war. Dieses Etwas kann wie ein Fels in der Brandung des täglichen Lebens sein. Rituale schaffen also Sicherheit, Gebor-

<sup>1</sup> Bücher zum Thema unter 9.4.4 Buchtipps

genheit - und wenn man sie auf sinnhafte Verrichtungen wie zum Beispiel das Beten bezieht, sogar Verbundenheit und Vertrauen. Sie stillen also uralte menschliche Sehnsüchte. Rituale werden ausgeführt, seit es Menschen gibt, in allen Teilen der Erde und in allen Kulturen. Sie gelten als wirksame Mittel gegen Verwirrung, Angst, Isolation und gegen das Empfinden von Sinnlosigkeit und sie haben die Menschen stets verbunden. In der heutigen Zeit führen wir die meisten Rituale jedoch automatisch und ohne innere Beteiligung aus - sie sind daher nicht so kraftvoll, wie sie sein könnten.

Wenn wir mit den Kindern Rituale, wie das Gestalten des Naturaltars und das Anzünden einer Kerze zelebriert haben, haben wir damit im Grunde nichts Neues gemacht, sondern uns auf unsere Wurzeln besonnen. Gerade Kinder lieben Dinge, die sich mit schöner Regelmäßigkeit wiederholen. Jede Lehrerin und jeder Lehrer weiß dies und ist über ganz eigene Rituale mit seiner Klasse verbunden.

In diesem Stille-Projekt haben wir uns mit spielerischer Kreativität rituell eine schöne Atmosphäre geschaffen, die uns dabei half, Gemeinsamkeit zu spüren, Sinn und Freude zu entdecken und Dankbarkeit auszudrücken.

## 5.2 Einsatz der Klangschale

Eine Klangschale kann dazu benutzt werden, den Beginn und das Ende einer bestimmten Phase einzuleiten. In der Entspannungsarbeit wurde sie von uns für die Stille-Minuten eingesetzt. Wir empfahlen der Lehrerin, jeden Schultag und besser noch jede neue Arbeitssequenz damit einzuleiten und zu beenden - und vielleicht bei Bedarf zwischendurch einmal ein paar Minuten Stille zu üben, um Ruhe und Konzentration wieder herzustellen. Bei regelmäßiger Anwendung lässt sich damit ein gewisser Konditionierungseffekt erzielen: Bereits beim Klang der Schale werden im Körper automatisch physiologische Umschaltungen in Richtung Ruhe eingeleitet.

## 5.3 Stille-Minuten

Eine Minute lang mit geschlossenen Augen still zu sitzen ist für Sechs- bis Siebenjährige eine gewaltige Herausforderung. Zu Beginn sollten die Kinder eine Minute lang möglichst mit geschlossenen Augen sitzen und ihrem Atem nachspüren. Auch wenn der eine oder andere zunächst ein wenig „herumkasperte“, so war es doch überwältigend, wie schnell die Kinder sich auf diese Übung einstellten. Im Laufe der Zeit steigerten wir auf fünf Minuten. Ab „Drei-Minuten-Stille“ setzten wir leise Entspannungsmusik ein, um Nebengeräusche in den Hintergrund rücken zu lassen. Wenn wir zunächst geglaubt hatten, dass es für die Kinder vielleicht eine Anstrengung wäre, so lange ruhig zu sitzen, wurden wir von ihnen gründlich eines Besseren belehrt: Als wir einmal vergessen hatten, dass wir schon bei drei Minuten waren und den Kindern zwei Minuten Stille anboten, wurden nachdrücklich die drei Minuten eingefordert. Beeindruckend war auch, dass die meisten Kinder noch weiterhin ruhig mit geschlosse-



nen Augen dasaßen, nachdem die Klangschale bereits das Ende der Übung eingeläutet hatte. Die Erfahrung zeigte, dass die Kinder die kleinen Ruhesequenzen sehr genießen. Wenn es am Anfang auch manchmal noch ein wenig schwer fällt, lassen sich die meisten Kinder bereits nach kurzer Zeit gerne und tief auf die Stille ein.

#### **5.4 Talking-Stick**

Der Talking-Stick ist ein Ritual aus der indianischen Tradition, das einen harmonischen Verlauf von Gesprächen in Gruppen sicherstellen soll. Ein Holzstab wird in einer Runde herumgereicht und derjenige, der den Stab hat, darf reden solange er mag und wird dabei nicht unterbrochen. Die Kinder konnten auf diese Weise „saubere Gesprächsformen“ einüben. Das bedeutet, zu lernen, aktiv zuzuhören und andere ausreden zu lassen. Verbunden damit war aber auch eine Erfahrung, die den meisten Kindern offenbar nicht so vertraut war, nämlich dass das, was sie mitzuteilen hatten, wichtig war. Alle waren ruhig und hörten ihnen geduldig zu. Es dauerte eine Weile, bis sich die Kinder daran gewöhnt hatten, ihre Erfahrungen ausführlich mitzuteilen und den Talking Stick bei der Frage: „Wie hat euch denn die Übung gefallen?“, nicht nur mit einem „schön“ weiter zu reichen. Zum Schluss waren die Feedbacks teilweise sehr dezidiert.

Die meisten Übungen wurden mit einer Talking Stick-Runde abgeschlossen, denn es ist wichtig, dass die Kinder die Möglichkeit haben, über ihre Erfahrungen zu reden und sich auszutauschen. Kommentiert werden Äußerungen von Feedbacks im Allgemeinen nicht.

#### **5.5 Atemübungen**

Sauerstoff ist wichtig für die Entgiftung des Körpers (der Körper entgiftet zu 70 % über die Lungen!), für Entspannung, aber auch für ein reibungsloses Funktionieren der Gehirntätigkeit. Frischer Sauerstoff im Körper kann Müdigkeit vertreiben und Kreativität anregen. Je entspannter ein Mensch ist, desto tiefer atmet er in den Bauch. Nach den Erkenntnissen der Psychosomatik gibt die Atmung Auskunft über die seelische Verfassung eines Menschen. Wir machten die Erfahrung, dass viele Kinder erst nach einigen Hilfestellungen (z.B. Hände auf den Bauch legen) allmählich fähig waren, zu einer Bauchatmung zu finden. Bei einigen funktionierte es praktisch gar nicht.

Zum Ende des Projektes war jedoch insgesamt zu beobachten, dass die Kinder ein viel besseres Gefühl für ihre Atmung bekommen hatten, was sicherlich eine wichtige Steigerung der Körperwahrnehmung insgesamt zur Folge hat.

Die Luftballon-, Seifenblasen- und Baumatmung dienen dazu, den Brustkorb zu weiten und viel Sauerstoff in die Lungen zu ziehen; die Kuschtieratmung gilt der Beruhigung des Körpers und des Geistes. Das Schöne an diesen hier vorgestellten Übungen ist, dass sie unaufwändig am Schultisch durchgeführt werden können.

##### *Luftballon-Atmung*

Diese Atemtechnik kann ebenfalls am Schultisch ausgeführt werden. Man sitzt auf dem Stuhl, der Oberkörper ruht auf den Knien und die Arme umfassen die Beine. Man stellt sich vor, man wäre ein schlaffer Luftballon. Nach Aufforderung atmet man langsam ein,

steht während dessen langsam auf und führt dabei die Arme im weiten Bogen hoch über dem Kopf zusammen. Dann folgt die Ausatmung, ebenfalls sehr langsam. Dazu wird die Luft durch die leicht geöffneten Lippen nach außen gepresst. Es entsteht ein leicht pfeifender Ton, als wenn man die Luft eines Ballons durch seinen auseinander gezogenen Hals entweichen lässt. Diese Übung kann dreimal wiederholt werden. Danach sind alle gedehnt und erfrischt. Wir haben den Ballon auch ein paar Mal mit einem lauten „Peng!“ knallen lassen, was großen Anklang fand.

#### *Seifenblasen-Atmung*

Bei dieser Übung stellt man sich vor, eine imaginäre Seifenblase aufzupusten. Dann stellt man sich weiter vor, dass man diese Seifenblase bewegt, indem man sie in der Luft hierhin und dorthin pustet. Die Blase tanzt gleichsam in der Luft. Tiefes Einatmen, begleitet von sanften Körperbewegungen, bringt Sauerstoff in den Körper und tiefes Ausatmen lockert Verspannungen.

#### *Baumatmung*

Wir haben diese Übung im Kreis stehend durchgeführt, sie kann aber auch am Schultisch gemacht werden. Man stellt sich vor, dass man ein Keim ist, der zu einem Baum wächst und der sich bei jeder Einatmung aufrichtet und immer größer und stärker wird, bis die Zweige (Arme) in die Luft ragen und der Wind sie hin- und herschaukelt. Beim „Wind in den Zweigen“ kann ein pfeifendes Geräusch gemacht werden.

#### *Wasserröhren-Atmung*

Auch diese Übung dient der Vertiefung der Atmung und dem Abbau von Spannungen. Man imaginiert, dass die Wirbelsäule eine mit blauem Wasser gefüllte Röhre ist, in der das Wasser beim Einatmen steigt und beim Ausatmen wieder absinkt. Die Frage an die Kinder, ob sie sich eine Wirbelsäule vorstellen können, wurde mit einer recht detaillierten Beschreibung des Skeletts beantwortet. Hier waren also alle weiteren Erklärungen überflüssig. Um der gedanklichen Vorstellung jedoch auch ein Gefühl hinzuzufügen, ertasteten die Kinder sich gegenseitig die Wirbelsäule, bevor sie die Übung durchführten.

#### *Kuscheltieratmung*

Die Kuscheltieratmung ist eine Übung, die im Liegen durchgeführt wird. Daher findet sie im normalen Unterrichtsalltag nicht viel Verwendung - bestenfalls im Rahmen des Sportunterrichts, wenn die Kinder auf den Matten liegen können.



Man legt sich hin und beobachtet eine Weile seine Atmung, während ein Kuscheltier auf dem Unterbauch liegt. Durch die natürliche Bauchatmung, die beim Gesunden in der Entspannung automatisch einsetzt, hebt und senkt sich der Unterbauch und damit natürlich auch das auf ihm liegende Kuscheltier. Es wird sozusagen auf und ab geschaukelt. Die Kinder wurden angeleitet, nachzuspüren, wie es dem Kuscheltier gefällt, wenn es so schön geschaukelt wird. Nach der Übung sprachen wir noch darüber, wann es schön sein könnte, sein Kuscheltier zu schaukeln. Die Kinder fanden einige Möglichkeiten heraus: wenn sie traurig oder aufgeregt wären oder abends nicht einschlafen könnten.



## 5.6 Dschungel-Trip

Der Dschungel-Trip kann in einem Klassenraum gemacht werden, wenn dieser einigermaßen groß ist. Über ruhige kontrollierte Bewegungen wird der Körper gelockert und allmählich zur Ruhe geführt. Der Anleitende erzählt die Geschichte einer Dschungelexpedition und alle Anwesenden sollen sich vorstellen, dass sie mit dabei sind. Sie müssen alles nachmachen, was der Anleitende vormacht, zum Beispiel: man wühlt sich durch das Unterholz, hangelt sich von Liane zu Liane, muss mit der Machete Dickicht wegschlagen, über Gräben springen, giftigen Schlangen ausweichen und so weiter. Zum Abschluss sitzen alle am Lagerfeuer und legen sich dann „zur Nacht“ nieder.

## 5.7 Übungen zur Sinneswahrnehmung

### *Buchstaben-Raten*

Still zu sein und eigenen Körperempfindungen nachzuspüren, ist vielen Kindern nicht vertraut. Um ihnen diese Erfahrung zu vermitteln, stellte sich jeweils ein Kind hinter ein anderes und malte diesem Zahlen oder Buchstaben auf den Rücken, die erkannt werden mussten.

### *Regenstab*

Die Kinder saßen mit geschlossenen Augen im Stuhlkreis. Die Anleitende ging still in der Klasse herum und erzeugte hier und da einen „Regen“. Die Kinder sollten wahrnehmen, woher der Regen kam und mit geschlossenen Augen in diese Richtung zeigen.

Eine anspruchsvollere Übung in Feinmotorik bestand in der Aufgabe, mit dem Regenstab einen sanften Regen zu erzeugen und den Stab im Kreis an den Nachbarn weiter zu reichen, ohne den Fluss des Regengeräusches zu unterbrechen. Diese Übung war sehr

schwierig für die Kinder. Sie klappte erst nach einigen Anläufen und nachdem jeder einmal den Stab bei geschlossenen Augen an sein Ohr gehalten und sozusagen „Kontakt“ mit ihm aufgenommen hatte.

#### *Oceandrum*

Zunächst sollten die Kinder die Augen schließen und mitteilen, woran sie das Geräusch erinnerte, das mit der Oceandrum erzeugt wurde. Die meisten Kinder verbanden es mit Wasser (ein Kind: Autowaschanlage), einige mit Meeresrauschen.

Anschließend wurde den Kindern eine geführte Imagination (Phantasiereise) angeboten, bei der sie sich vorstellen konnten, am Meer zu sein.

### **5.8 Phantasiereisen**

Eine Phantasiereise ist eine angeleitete spannungslose Geschichte, meist mit Bildbeschreibungen aus der Natur. Solche Reisen ins Innere beruhigen, fördern innere Stärke, Phantasie und Kreativität und können auch hilfreich dabei sein, im Alltag Erlebtes zu verarbeiten. Man schließt dabei die Augen, wird durch eine Geschichte geführt und kann dabei der eigenen Phantasie freien Raum lassen, um die gehörten Worte in eigenes inneres Erleben und eigene innere Bilder umzusetzen.

Im Rahmen dieses Projektes wurden zwei Phantasiereisen angeleitet. Die eine führte die Kinder ans Meer. Diese Vorstellung wurde mit der Oceandrum unterstützt. Zunächst sollten sich die Kinder nur vorstellen, am Meer zu sein, die Wärme der Sonne und den Wind auf ihrer Haut zu spüren und den warmen Sand unter ihren Füßen. Im Laufe der Tage wurde diese Phantasie mit weiteren Elementen ausgeschmückt, bis die Kinder schließlich zu einer Schatzkiste gelangten, in der sie fanden, was sie sich schon immer gewünscht hatten. Die anschließenden Feedbackrunden zeigten, dass fast alle Kinder ganz phantastische Dinge vor ihrem inneren Auge gesehen und erlebt hatten und dass sie offenbar eine riesige Freude an dieser Übung hatten.

Bei der anderen Reise ging es darum, sich in seiner Phantasie einen Kraftplatz, einen Ort der Geborgenheit zu schaffen. Auch hier wurden nur wenige Elemente vorgegeben, um den inneren Bildern möglichst großen Raum zu schaffen. In ihren Gedanken bauten sich die Kinder zum Beispiel Höhlen, Baumhäuser oder schufen sich Waldlichtungen. Es ist erstaunlich, dass die Kinder so kreativ sind, dass sich diese Orte selbst bei 22 Kindern nicht glichen. Jedes hatte seine ganz eigenen Elemente bevorzugt. Ähnlich kreativ verlief auch die Wahl des „Begleiters“, eines lieben Wesens, das an dem eigenen Kraftort auf einen wartet, dem man Geheimnisse anvertrauen und von dem man getröstet werden kann, wenn man traurig ist. Den Kindern wurde vermittelt, dass sie diesen Ort in ihrem Inneren jederzeit wieder aufsuchen könnten, wenn sie Lust dazu haben, oder wenn sie mal traurig sind oder sich unverstanden fühlen.

Die Übung mit den Phantasiereisen zeigte sehr deutlich, wie sehr es die Kinder lieben, aktiv mit ihrer Phantasie zu spielen und sie auszudrücken. Zufrieden waren anschließend alle, die meisten sogar wirklich begeistert.

## 5.9 Autogenes Training



Das Autogene Training ist eine anerkannte und seit Jahrzehnten bewährte Entspannungsmethode, bei der der Übende über bestimmte Formeln in Ruhe versetzt wird. Klassischerweise sagt sich der Übende die Formeln im Stillen selbst vor, denn autogen bedeutet *aus sich selbst heraus*. Wo dies, wie in unserem Fall, nicht möglich ist, werden die Formeln vorgesagt. Zur besseren Wirksamkeit werden sie jeweils fünfmal wiederholt. Sie lauten: Ich bin vollkommen ruhig - Meine Arme sind wohlrig warm - Meine Arme sind angenehm schwer - Mein Atem fließt ganz ruhig - Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig - Mein Bauch ist strömend warm - Mein Kopf ist frei und klar, meine Stirn ist angenehm kühl. Wir haben die Formeln zunächst mit den Kindern besprochen und überlegt, wie sich jede einzelne Formel im Körper anfühlen könnte. Die meisten Kinder hatten tolle Ideen dazu; zum Beispiel: „Damit meine Arme sich warm anfühlen, stelle ich mir einfach vor, die Sonne würde auf sie drauf scheinen.“

Das Autogene Training wird üblicherweise im Liegen angeleitet. Wir begannen auf diese Weise zunächst auch mit Kleingruppen in der Bücherei. Ein räumliches Problem zwang uns dann zu einem „Experiment“. Uns wurde mitgeteilt, dass wir die Bücherei eine Zeitlang nicht nutzen könnten, also mussten wir uns spontan etwas anderes einfallen lassen und entschieden uns dazu, „Plan B“ in Kraft treten zu lassen. Ein Vorteil des Autogenen Trainings, den wir aufgrund der vorgegebenen Situation nutzten, besteht nämlich darin, dass man es auch in einer „bequemen Sitzhaltung“ ausführen kann. Wir hatten das AT im Sitzen bislang mit so vielen Kindern dieses Alters noch nicht angeleitet und waren auf das Ergebnis gespannt. Aber auch hier überraschte uns die Klasse. Bis auf den Einen oder Anderen machten alle fleißig mit und fanden Gefallen an der Übung. Obwohl wir die Bücherei dann später doch wieder benutzen durften, entschlossen



wir uns dazu, das AT im Sitzen beizubehalten, da es hervorragend funktionierte.

Um von dem Autogenen Training nachhaltig profitieren zu können, muss es so lange geübt werden, bis der physiologische Entspannungsvorgang im Körper „verankert“ ist. Wenn das der Fall ist, reicht später bereits allein der Gedanke an „Ich bin vollkommen ruhig“, um diesen Entspannungsvorgang im Körper einzuleiten - den ein Körper dann (wie das Erlernen von Schwimmen oder Fahrradfahren) auch nicht mehr vergisst. Leider war unsere Zeit mit den Kindern zu kurz, um diesen Effekt nachhaltig bewirken zu können.

### 5.10 Dynamische Meditation der Himmelsrichtungen

Die meisten Menschen denken bei dem Begriff Meditation an etwas, das in aller Stille und Bewegungslosigkeit durchgeführt werden muss. Das ist keine ganz korrekte Vorstellung, denn es gibt auch so genannte *dynamische Meditationen*. Eine davon ist die „Meditation der Himmelsrichtungen“ aus der sufisch-islamischen Tradition, die mit Hilfe einer bestimmten rhythmischen und sehr harmonischen Musik durchgeführt wird. Es handelt sich dabei um eine Atem- und Bewusstseinsmeditation, die hohe Ansprüche an den Ausführenden stellt, da bestimmte Bewegungsabläufe miteinander koordiniert werden müssen. Durch die Konzentration auf Klang, Rhythmus, Bewegung und Atem und durch gleichbleibende Wiederholungen wird eine Art *Ruhe im Gehirn* erzeugt, bei der alles von einem abfallen kann, was sonst als gedankliche oder körperliche Spannung erlebt wird. Der Körper wird sozusagen über Bewegung in die Ruhe geführt.

Wir übten die Meditation einige Male in der Turnhalle vor dem Sportunterricht. Die Meditation wurde sehr unterschiedlich angenommen. Während die Mädchen ausgesprochen begeistert waren, sich sehr geschickt anstellten und einige sogar bald eine „Chorus Line“ bildeten, hatten die Jungen da so ihre Probleme.



Offenbar können Mädchen in diesem Alter ihren Körper besser koordinieren. Das Feedback fiel entsprechend unterschiedlich aus: Die Mädchen fanden die Übung toll, die Jungen eher anstrengend. Da wir keine allgemeine Begeisterung erzeugen konnten, entschlossen wir uns nach dem dritten Mal, diese Meditation nicht weiter fortzuführen, um nicht irgendwann echte Widerstände zu erzeugen.

## 6. Intrinsische Motivation

Um Menschen, egal welchen Alters, dazu zu bewegen, etwas Bestimmtes zu tun, bedarf es einiger Geschicklichkeit. Es gibt da grundsätzlich zwei Möglichkeiten. Bei der einen nutze ich die Macht oder die Autorität, die ich möglicherweise habe, dazu, die Betroffenen durch die Androhung von Bestrafung sozusagen (zwangs-) zu motivieren. Die andere Möglichkeit besteht darin, im Anderen eine Überzeugung und eine Begeisterung zu wecken, so dass er das von mir Gewünschte aus eigenem Antrieb gerne tun möchte. Dies ist zweifelsfrei die schwierigere Variante. Das behavioristische Modell von Belohnung und Strafe gilt mittlerweile als überholt und so entschieden wir uns in diesem Projekt für den anspruchsvolleren Weg der *intrinsischen Motivation*. Das war nicht immer einfach. Wenn man jedoch wach für die Prozesse ist, die in einer Zusammenarbeit ablaufen, zeigen einem die Signale des Gegenübers den Weg. Wir waren also stets bemüht, auf eventuelle Widerstände zu achten und entsprechend darauf einzugehen. Ein schönes Übungsfeld boten uns die Minuten-Stille-Übungen. Zu Beginn dieser Übung, bei der die Kinder möglichst die Augen schließen sollten, behielten wir als Anleitende unsere Augen offen, um den Prozess „kontrollieren“ zu können und störende Kinder zur Ruhe zu mahnen. Irgendwann entschlossen wir uns jedoch dazu, ebenfalls die Augen zu schließen und dadurch zu demonstrieren, dass wir ein gleichberechtigter Teil der Gruppe sind, dass wir niemandem, der „herumkaspert“ unsere Aufmerksamkeit schenken und dass somit Störungen nicht „bestraft“ wurden (weder durch Blick noch durch Wort). Allmählich wurde es tatsächlich immer ruhiger. Die Störenden fanden keine Resonanz mehr und bemerkten mit der Zeit, dass sie Störfaktoren für die anderen waren. Das ist in einer stillen Runde niemand wirklich gerne - vor allem, wenn er keine Aufmerksamkeit für sein Verhalten erhält und es auch nicht geahndet wird. Die Kinder disziplinierten sich mit der Zeit gegenseitig. Für uns war es zum Anfang ganz schwer, die Kontrolle aufzugeben, nicht sehen zu können was passiert und Vertrauen in den Gruppenprozess und damit in die Kinder zu haben. Der Erfolg gab uns recht und wir fühlten uns reich beschenkt.

Bestrafung ist kontraproduktiv für intrinsische Motivation. Deshalb haben wir störende Kinder auch nicht „bestraft“. Unser Ziel war, mit bestimmten Interventionen die Arbeitsfähigkeit der Gruppe zu erhalten, ohne das Gefühl von Bestrafung zu vermitteln. Wir erklärten den Kindern, dass niemand die Übungen mitmachen muss. Wer keine Lust dazu hätte, könnte die Zeit in einer anderen Klasse verbringen oder draußen vor der Tür warten, bis wir fertig sind. Wenn jemand zu arg herumkasperte, wurde ihm gesagt, dass sein Verhalten bekundet, keine Lust auf unsere gemeinsamen Übungen zu haben und dass das

auch völlig in Ordnung sei. Wir haben ihn dann gebeten, draußen zu warten, bis wir anderen fertig sind. In der Regel war damit bereits die Arbeitsfähigkeit wieder hergestellt, denn im Grunde wollten ja alle gerne mitmachen. Eine weitere Maßnahme in diesem Zusammenhang war das Vermeiden von Loben. Wir wollten den Kindern nicht das Gefühl vermitteln, eine an sie gestellte Erwartung artig erfüllt zu haben. Statt: „Das habt ihr sehr gut gemacht“, oder ähnlichem sagten wir zum Beispiel: „Es hat uns riesigen Spaß gemacht, diese Übungen mit euch zu machen.“ Wir haben damit vermittelt, dass es nicht um gut oder schlecht geht, sondern darum, Freude bei dem zu empfinden, was man tut. Das sind kleine Nuancen von großer unterschiedlicher Wirkung.

## 7. Problematische Situationen

*„Ich bin ein Kind, das ist mein Job.“  
(Kevin, in dem Film „Kevin allein zu Haus“.)*

Wenn man mit Menschen arbeitet, muss man eigentlich immer auf alles eingestellt sein. Das Unangenehme ist im Grunde nicht eine unvorhergesehene Situation, sondern die eigene Reaktion darauf. Die innere Haltung, dass Störungen natürlicherweise zum menschlichen Miteinander gehören, kann einem dabei helfen, eine entspanntere Einstellung ihnen gegenüber einzunehmen.

Auch wenn sich dieser Bericht stellenweise so anhört, als wäre das Projekt ein einziges „Easy-going“ gewesen, so täuscht der Eindruck. Es gab durchaus problematische Situationen verschiedener Art, auf die in diesem Rahmen nicht näher eingegangen werden muss. Eine Erkenntnis hat uns in diesem Zusammenhang besonders überrascht, tief berührt und begeistert: Nichts von dem, was die Kinder sagten oder taten, wurde von uns als problematisch oder störend empfunden. Sie waren so, wie sie sein sollten und sie taten das, was Kinder im Allgemeinen tun.

## 8. Resultate

Wenn Menschen die Resultate von Entspannungsübungen oder Meditationen beschreiben sollen, tun sie sich dabei häufig sehr schwer. Das hat verschiedene Gründe. Zum Einen sind wir im Allgemeinen nicht geübt darin, unseren Körper, unser Denken und unser Fühlen zu beobachten und darüber differenziert Auskunft zu geben. Zum Anderen sind die Wirkungen sehr subtil und eher über einen längeren Zeitraum zu beobachten. Interessanterweise sind es häufig die Äußerungen von Familienmitgliedern oder Freunden, die einen auf positive Veränderungen aufmerksam machen. Da Kinder noch nicht die Fähigkeit besitzen, die Wirkung meditativer Übungen auf sich selbst beurteilen zu können, muss solch eine Beurteilung von außen erfolgen. Das ist ein sehr subjektiver Vorgang. Objektiviert wird er durch die Erfahrung und die Vergleichsmöglichkeiten der anleitenden Personen, die bereits über viele Jahre Berufserfahrung in diesem Genre verfügen.

## 8.1 Die Beurteilung der Anleitenden

### *Lärmpegel*

Zunächst einmal fiel uns als Anleitenden auf, dass sich der Lärmpegel insgesamt gesenkt hat. Das anfängliche, nur mit Watte in den Ohren mit den Kindern arbeiten zu können, hatte sich bald gelegt.

### *Ruhige Disziplin*

Es war eine Freude, bereits nach kurzer Zeit beobachten zu können, dass die Kinder eigenständig, ruhig und geordnet die Klasse für unsere Zwecke herrichten und nachher wieder umräumen konnten. Während sie zur Kleingruppenarbeit anfangs noch mit lautem Geschrei und großem Durcheinander in die Bücherei stürmten, nahmen sie sich im Laufe der Zeit ihre Decken und gingen ruhig hinüber in den anderen Raum. Ein Ereignis war in diesem Zusammenhang sehr schön. Zum Ende einer Übung betrat die Klassenlehrerin die Bücherei, um etwas mit uns zu besprechen. Am Ende des Gesprächs sahen wir uns um und die Kinder hatten bereits unbemerkt ihre Decken zusammen gelegt, ihre Schuhe angezogen und waren - wie die Mainzelmännchen - unbemerkt verschwunden. Es gab später noch eine andere Situation, die Anfangs undenkbar gewesen wäre: Die Kleingruppe aus der Bücherei war fertig, der Rest der Kinder in der Klasse jedoch noch nicht. Mit der Aufforderung: „Ihr dürft jetzt still in die Klasse hinüber gehen, ohne die anderen zu stören - ich will euch sehen ... aber nicht hören“, betraten die sechs Kinder den Raum. Diszipliniert aber unverkrampft legten sie ihre Decken in die Fächer, stellten sich still hinter ihre noch im Stuhlkreis sitzenden Kameraden und schauten ruhig und ohne jede Störung den Übenden zu, bis diese fertig waren. Auch solch eine Aktion wäre zu Beginn des Projektes noch nicht denkbar gewesen.

### *Körperwahrnehmung*

Des Weiteren fiel uns auf, dass sich bei vielen Kindern die Körperwahrnehmung verbessert hat. Während die Beschreibungen, wie bestimmte Übungen empfunden wurden, anfangs noch sehr spärlich und unbeholfen waren, präzisierten sich diese in zunehmendem Maße. Manche Äußerungen waren derart dezidiert, dass sie uns sehr erstaunten. Sogar in Situationen, wo wir Kinder während der Übung als unruhig erlebt hatten und geglaubt hatten, dass sie sich nicht richtig einlassen konnten, kamen oft ganz erstaunliche Beschreibungen des inneren Erlebens.

### *Nachhaltigkeit*

Ein ganz besonderes Erfolgserlebnis hatten wir nach den Osterferien. Hinter den Kindern lagen drei Wochen ohne Üben und wir hegten die Befürchtung, dass Vieles in Vergessenheit geraten sein könnte und wir wieder ein wenig „bei 0“ anfangen müssten. Doch genau das Gegenteil war der Fall: Offenbar hatte diese Zeit der Pause einiges gefestigt und vertieft, denn bereits die ersten Übungen verliefen besser als zuvor. Eine erstaunliche Erkenntnis.

### *Gemeinschaftsgefühl*

Eines der Nebenziele, das wir die ganze Zeit im Hinterkopf hatten, war, das Gemeinschaftsgefühl der Klasse zu stärken. So weit wir es beurteilen können, ist dies auch gelungen. Wir haben den Eindruck, dass sich die Auseinandersetzungen - vor allem die körperlichen - verringert haben.

## **8.2 Einschätzung der Klassenlehrerin**

Zu Beginn des Projekts hatten wir die Klassenlehrerin um eine Einschätzung zur Situation in der Klasse gebeten und wir taten dies auch zum Ende des Projekts. Zur Orientierung formulierten wir dazu einige auf der Ausgangssituation basierende Fragen, die die Pädagogin freundlicherweise beantwortete.

### *Wie hat sich die (Klassen-)Situation seit Beginn des Projekts verändert?*

Die Klassenlehrerin hat gegenüber der von ihr erlebten und beschriebenen Ausgangssituation einige sehr positive Veränderungen wahrgenommen, die weiter unten einzeln angeführt werden. Allerdings führt sie diese nicht auf das Projekt zurück, sondern auf das Zusammenwachsen der Kinder und das langsame Entstehen einer Klassengemeinschaft.

### *Haben Sie ein besseres Gefühl für die Klasse gewinnen können?*

„Mein Herz hat sich geöffnet (ich gehe jeden Tag mit Freude [...] in die Klasse)“. Diese Aussage der Pädagogin zeigt eine viel stärkere emotionale Öffnung als zu Beginn des Projekts von ihr beschrieben.

### *Sind Veränderungen im sozialen Verhalten zu beobachten; gibt es immer noch so häufige körperliche Auseinandersetzungen?*

Von der Lehrerin wird beschrieben, dass die Kinder inzwischen ihr polarisiertes Verhalten weitgehend aufgegeben haben. Jeder kann jetzt eigentlich mit jedem arbeiten und es gibt eine funktionierende gute Gruppen- und Partnerarbeit, auch dann, wenn die Gruppen nach dem Zufallsprinzip zusammengesetzt werden.

Der Umgang der Kinder untereinander wird als viel sozialer beschrieben. Es gibt offenbar kaum noch körperliche Auseinandersetzung und viel weniger Petzerei.

### *Wie ist der durchschnittliche Lautstärkepegel jetzt? Bekommen Sie die Kinder inzwischen schneller zur Ruhe?*

Wenngleich es offenbar immer noch schwierig ist, die Kinder nach der großen Pause wieder auf den Unterricht einzustimmen, beschreibt die Lehrerin doch bis zu diesem Zeitraum eine inzwischen angemessene Arbeitsruhe mit normaler Lautstärke.

Allerdings führt sie diesen Erfolg auf ihre erzieherischen Maßnahmen wie einen Klassenvertrag, rote Bestrafungsklammern und -karten und eine gelegentlich laute Stimme zurück.

*Haben Sie den Eindruck, dass die Kinder konzentrierter arbeiten können?*

Die Arbeitsweise wird als konzentrierter (angemessen) beschrieben.

*Ist Ihnen sonst etwas Erwähnenswertes aufgefallen?*

„Die Klasse entwickelt sich jetzt zu einer Klasse.“

Wie oben bereits erwähnt, führt die Lehrerin die vorgenannten positiven Veränderungen nicht auf das Projekt zurück. Da zwischen ihrem Ausgangsbericht, den sie Mitte Februar verfasst hatte, und dem Ende des Projekts (Ende April) jedoch nur zweieinhalb Monate lagen, müssten sich die Veränderungen aus sich selbst heraus in diesem knappen Zeitraum ergeben haben, was wir für wenig wahrscheinlich halten.

## 9. Ergänzende Ausführungen

Neben der Beschreibung von Methoden und Durchführung gibt es zu solch einem Projekt natürlich noch viel mehr zu sagen - zum Beispiel in Bezug auf pädagogische und gesellschaftlich-soziale Faktoren. Ein Projektbericht ist jedoch nicht das geeignete Forum für diesbezügliche umfangreichere Ausführungen. Auf einige Punkte möchten wir jedoch im Folgenden eingehen, da sie uns sehr wichtig erscheinen.

### 9.1 Einsatz von Meditations- und Entspannungspädagogik an Schulen

Wir sprechen uns klar für den grundsätzliche Einsatz von Stille-Übungen, von Entspannung und Meditation in Schulen aus. Viele asiatische Länder leben es uns vor: dort wäre es undenkbar, einen Schultag ohne zentrierende Übungen zu beginnen. Meditation gehört dort zum Lebensalltag der meisten Menschen.

Die weltweite akademische Meditationsforschung hat die positiven Auswirkungen solcher Methoden inzwischen hinreichend belegt. Zu den bedeutendsten gehören, wie bereits weiter oben erwähnt,

- Stärkung der Sensibilität für sich selbst, des Empfindens für Andere und die Dinge um sich herum.
- Stress- und Aggressionsabbau.
- Förderung aktiven Zuhörens und der Lernfähigkeit.
- Steigerung von Kreativität und Produktivität.
- Entfaltung geistiger und schöpferischer Fähigkeiten.
- Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins.

In Anbetracht der Situation an deutschen Schulen und in Anbetracht der Pisa-Studie wäre es naiv, die Bedeutung von Entspannungstechniken und Meditation im Hinblick auf eine natürliche Erhöhung der Lerneffizienz und der Gewaltprävention zu negieren. Regelmäßige Entspannung erhöht die Aufnahmefähigkeit von Lernstoff und das Assoziati-

onsvermögen, das nötig ist, um Wissen dauerhaft im Gehirn zu verankern. Außerdem werden überschüssige Aggressionen abgebaut.

## 9.2 Eine Vision

Die Lehrerin kommt morgens in die Klasse - sie ist immer einige Zeit vor den Kindern da. Sie ordnet in Ruhe ihre Unterlagen, zündet eine Duftlampe an und die Düfte von ätherischen Ölen erfüllen den Raum mit einem einladend frischen Zitrusaroma. Nun schaltet sie noch leise ruhige Musik ein. Dann setzt sie sich bequem auf ihren Stuhl, schaut aus dem Fenster und führt dabei einige zentrierende Atemübungen durch. Die Atmosphäre, die der vorbereitete Raum und die Ruhe der Lehrerin verbreiten, ist angenehm spürbar.

Es klingelt und die ersten Kinder stürmen in die Klasse. In dieser Atmosphäre heißt die Lehrerin die Kinder willkommen, fragt, wie es ihnen geht und richtet hier und da ein freundliches Wort an den Einen oder Anderen. Als alle da sind, wird es bereits stiller, denn die Kinder wissen, was nun kommt: Zunächst stellen sie sich alle hinter ihre Stühle und wünschen der Lehrerin respektvoll einen guten Morgen, was freundlich erwidert wird. Dann dürfen sich alle setzen und der Ton der Klangschale leitet fünf Minuten Stille ein. Es ist ebenfalls der Ton der Klangschale, der die Übung beendet. Die Lehrerin gibt den Kindern eine Orientierung über das, was für den heutigen Tag auf dem Programm steht und bittet sie darum, ihre Arbeitsunterlagen hervorzuholen.

Zum Schluss der Stunde bittet die Pädagogin die Kinder, ihre Sachen wegzupacken und anschließend ertönt wieder die Klangschale, die das Ende der Unterrichtseinheit und die Fünf-Minuten-Stille-Übung einleitet. Danach klingelt es und lachend und lärmend stürmen die Kinder auf den Schulhof, um sich tüchtig auszutoben.

In der nächsten Stunde steht das angekündigte Diktat an. Viele Kinder haben Angst, denn es geht auf die Zeugnisse zu. Die geschulte Lehrerin weiß, wie sie hier Abhilfe schaffen kann und bietet den Kindern an, zur Ruhe und Konzentration zunächst ein Autogenes Training durchzuführen. Die Kinder kennen das schon, rutschen mit dem Gesäß auf die vordere Stuhlkante und richten den Rücken gerade auf. Die Übung dauert 10 Minuten und die Formeln von Wärme, Schwere und Ruhe senken den Adrenalinspiegel, vertiefen die Atmung und bereiten das Gehirn und den Rest des Körpers optimal auf die nun folgende geistige und psychische Anstrengung vor.

Den Schluss des Schultages bildet die Mathematikstunde. Die Kinder sind inzwischen nicht mehr so recht aufnahmefähig. Die Anstrengungen des bisherigen Tages haben zu verkrampten Haltungen geführt und der lange Aufenthalt in geschlossenen Räumen zu einer Sauerstoffunterversorgung. Die Lehrerin weiß auch mit dieser Situation umzugehen: Sie lässt die Fenster weit öffnen und macht mit den Kindern einige dynamische Atemübungen, die die Muskulatur lockern, gestaute Aggressionen abfließen lassen und den Organismus wieder mit neuem Sauerstoff versorgen. Mit neuer Energie bewältigen die Kinder auch noch die anstrengende letzte Stunde.

Als die Lehrerin nach dem Unterricht ihre Sachen zusammenpackt, überlegt sie, wie sie die Kinder morgen am besten an das neue Thema „Flora und Fauna in unseren heimischen Wäldern“ heranführen kann. Sie entscheidet sich dafür, nachmittags noch eine

Phantasiereise zu schreiben, die die Kinder in einen Wald ihrer Phantasie bringt und ihnen ermöglicht, das Waldleben sinnlich und emotional in tiefer Entspannung zu erleben. Sie weiß, dass Kinder solche Reisen ins Innere sehr gerne mögen. Da ihr zudem bewusst ist, dass das verbale Ausdrücken von innerem Erleben sehr wichtig ist, wird sie die Kinder anschließend ein Bild über „ihren“ Wald malen und ihre Erlebnisse beschreiben lassen. Aus diesen Diskussionen wird sich dann die Möglichkeit ergeben, direkt in den Lehrstoff überzugehen.

### 9.3 „Entspannungsbeauftragte“ / Qualifizierungen

Wie die Lehrerin in unserer kleinen Geschichte entspannende Elemente in den Unterricht eingebracht hat, hört sich leicht und spielerisch, fast selbstverständlich an. Das ist es jedoch nicht. Bei diesem scheinbar banalen Thema kann viel falsch gemacht oder zumindest doch kontraproduktiv gewirkt werden. Es ist sinnvoll, wenn die Lehrkraft eine solide Ausbildung, vorzugsweise die von der Deutschen Gesellschaft für Meditationskultur e.V. (DGMK)<sup>2</sup> zertifizierte „Meditations- und Entspannungstherapie“<sup>3</sup> absolviert hat. Dadurch ist gewährleistet, dass nicht nur Möglichkeiten und Methoden, sondern auch die dazugehörigen Hintergründe fundiert erlernt wurden.

Denkbar wäre der Einsatz von zwei ambitionierten ausgebildeten „Entspannungsbeauftragten“ an jeder Schule. Das könnten zum Beispiel ein Lehrer und ein Elternteil sein, die Schulungen und Hilfestellungen für die restlichen Lehrkräfte anbieten und Übungen mit den Klassen durchführen. Die DGMK leistet Unterstützung für solche Projekte.

### 9.4 Empfehlungen

#### 9.4.1 Kommunikationsverhalten

*Jemand, der etwas von sich gibt,  
gibt immer etwas von sich.*

(Prof. Friedemann Schulz von Thun)

Kommunikation als Mittel des eigenen Ausdrucks ist auch ein wichtiges Thema in der Arbeit der Meditations- und Entspannungstherapie oder -pädagogik, denn durch die Art und Weise wie wir kommunizieren, sagen wir viel über uns selbst, unsere Einstellung zu anderen Menschen und zur Welt im Allgemeinen aus. Auch in diesem Projekt haben wir eine traurige Erfahrung gemacht, die vorangegangene Erfahrungen bestätigt: Die Kultur der zwischenmenschlichen Kommunikation bedarf gelinde gesagt extremer Verbesserungen. Einander zuhören und ausreden lassen, war anfangs kaum möglich. Dies zu üben, war in diesem Projekt für die meisten Kinder offenbar eine neue Erfahrung. Was für viele Kinder ebenfalls neu war, war die Erfahrung, dass das, was sie zu sagen hatten, *wichtig*

<sup>2</sup> Deutsche Gesellschaft für Meditationskultur e.V.  
[www.meditationskultur.de](http://www.meditationskultur.de)

<sup>3</sup> Ausbildungen in Meditations- und Entspannungstherapie:  
Karuna Fachschule für Meditation und Entspannung,  
Oldenburg. [www.karuna-fachschule.de](http://www.karuna-fachschule.de)

war. Sie hatten Zeit, ihre Gedanken zu formulieren und sie wurden auch bei Rede- oder Gedankenpausen nicht unterbrochen. Es brauchte einige Zeit, bis die Kinder das Zutrauen gewannen, ihre Selbstexplorationen etwas auszudehnen.

Leider hatten wir im Rahmen des Stille-Projekts keine Möglichkeit, näher auf die kommunikativen Defizite einzugehen, aber wir empfehlen *dringend*, diesem Thema im Schulsystem einen gebührenden Raum einzuräumen. Wir sehen dies vor allem auch im Rahmen von Gewaltprävention geboten, denn in der Regel gehen körperlichen Auseinandersetzungen verbale Auseinandersetzungen voraus. Vorlagen für entartete aggressive Kommunikation werden im deutschen Fernsehen täglich hinreichend geboten: In Sendungen wie Talk-Talk, Richter Hold, Richterin Salesch und Ähnlichem erleben die Kinder Tag für Tag, wie man es nicht machen sollte und dieses virtuelle Erleben wird auf Dauer zur Realität. An den Schulen bleibt also wieder einmal hängen, was in den Elternhäusern offenbar nicht mehr geleistet werden kann: die Kinder zu gewaltfreier wertschätzender Kommunikation zu erziehen. Deshalb an dieser Stelle noch einmal der ausdrückliche Appell, diesem Thema mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

#### 9.4.2 Respekt

Das Wort Respekt scheint in unserer Sprache eine gewisse Fluktuation zu erfahren. Die damit verbundenen Werte wie Anerkennung, Achtung und Würdigung ebenfalls. Auch wenn es in diesem Projekt mit Sechsjährigen noch nicht so deutlich wurde, sind die Anzeichen mangelnden Respekts, die offenbar von dem einen oder anderen Elternhaus auch unterstützt werden, schon zu erkennen. Kann man sich als Pädagoge bei Kindern dieses Alters noch Respekt verschaffen, bleibt doch nicht verborgen, dass man an diesem Thema beizeiten aktiv arbeiten muss, wenn das in späteren Klassen auch noch der Fall sein soll.

Um ihre Position den Schülern und den Eltern gegenüber zu festigen, könnte es sinnvoll sein, dass Pädagogen dieses allmählich in Vergessenheit geratende Wort und dessen Bedeutung wieder aktiv ins Bewusstsein holen und offen thematisieren. Vielleicht ist es in diesem Zusammenhang bedauerlich, dass wir eine *Schulpflicht* haben, bei der Fernbleiben mit Strafe geahndet wird. Es geht dabei das Gefühl dafür verloren, dass es ein gesellschaftlicher Vorzug ist, jahrelang kostenlos ausgebildet zu werden. Wer ist schon *dankbar* für die Schulbildung, die er vielleicht 13 Jahre lang genossen hat!? Wir sehen, dass die Mühe und die Liebe vieler Lehrer überhaupt nicht wahrgenommen und noch weniger mit Anerkennung gewürdigt wird. Ganz im Gegenteil: Viele Lehrer sind einem Dauerbeschuss an Kritik ausgesetzt und wir glauben, dass diesem Trend aktiv etwas entgegengesetzt werden sollte. Denn eine klare Definition der Rollen, die jeder in einem System zu erfüllen hat, kann auch den Kindern Halt und Orientierung in einer sich schnell wandelnden Welt mit verfallenden Werten geben.

#### 9.4.3 Teamgeist

Dass sich unsere Gesellschaft auf dem Weg in eine ellenbogenzentrierte Egomane befindet, ist nicht unbedingt neu und soll an dieser Stelle auch nicht weiter diskutiert werden. Bezüglich des Projekts fiel uns zu Beginn auf, was die Klassenlehrerin bereits beschrieben hatte: Die Kinder waren stark auf Freund- und Feindbilder ausgerichtet, es wurde viel gepetzt, gab zahlreiche körperliche Auseinandersetzungen und ein Gemeinschaftsgefühl war noch nicht vorhanden. Wie wir sehen konnten, hat bereits dieses kurze Projekt einiges zum Guten verändert. In der Meditations- und Entspannungspädagogik gibt es viele Übungen, die den Teamgeist und das Zusammengehörigkeitsgefühl einer Gruppe stärken können.

Unabhängig davon empfehlen wir, in den Schulen am Gemeinschaftsgefühl stärker zu arbeiten. Es wäre zum Beispiel sicherlich möglich, entsprechende Übungen und Spiele - es gibt dafür speziell ausgebildete Trainer - zum Bestandteil von Klassenfahrten zu machen. Die Mehrkosten könnten unter Umständen von den Schul-Fördervereinen übernommen werden. Das Motto könnte lauten: Auf Klassenfahrt gehen und als tolles Team zurückkommen, das gemeinsam echte Abenteuer bestanden hat.

#### 9.4.4 Buchtipps

- Entspannung für Kinder  
Friebel, Volker und Friedrich, Sabine. *Entspannung für Kinder*. rororo.  
Rücker-Vennemann, Ursula. *Entspannungsspiele für Kinder*. Don Bosco.
- Kinder  
Dreikurs, Rudolf und Vicki Soltz. *Kinder fordern uns heraus*. Klett-Cotta.  
Hannaford, Carla. *Was jedes Kind zum Wachsen braucht*. VAK Verlag.
- Spirituelles Wissen für Kinder  
Summer Rain, Mary. *Mutter Erde, Vater Wind und die Geheimnisse des Lebens*. Bauer.
- Autogenes Training  
Langen, Dietrich. *Autogenes Training*. GU.
- Schule  
Beigel, Dorothea. *Beweg dich, Schule!*. Verlag Modernes Lernen.  
dies.: *Das bewegte Klassenzimmer*. VAK Verlag.
- Kommunikation  
Schulz, von Thun, Friedemann. *Miteinander reden*. Band 1-3.  
Allgemeine Psychologie der Kommunikation. rororo.
- Rituale  
Ulbrich, Björn. *Der Götterwinkel*. Die heiligen Orte in Ihrem Zuhause. Arun.  
Gabriel, Vicky. *Der alte Pfad*. Wege zur Natur in uns selbst. Arun.
- Lebenshilfe  
Nhat Hanh, Thich. *Die Kunst des glücklichen Lebens*. Theseus Verlag.
- Buddhismus  
Stangl, Anton. *Buddhismus* (eine Einführung). Econ.

## 10. Dank

Unser Dank gilt in erster Linie den Kindern der Klasse 1 c von denen wir tief beeindruckt sind. Sie waren immer freundlich und haben sich voller Vertrauen auf jedes neue „Experiment“ eingelassen.



Die Klasse 1 c

Dank an die Klassenlehrerin für die Offenheit, ihrer Klasse das Abenteuer dieser grundlegenden Erfahrungen zu ermöglichen.

Dank an die Eltern, die uns gestattet haben, ihren Kindern den Gedanken der Stille und der Meditation näher zu bringen.

Einen extra Dank noch an diejenigen Eltern, die dieses Projekt mit Interesse verfolgt und uns unterstützt haben und die uns erlaubt haben, die Fotos ihrer Kinder für diesen Projektbericht zu verwenden.

Dank auch an die Schulleiterin, für ihr Interesse und ihre Zustimmung, ohne die das Stille-Projekt gar nicht erst stattgefunden hätte.



Ein Abschiedsgeschenk