© Tanja Draxler-Zenz

# Wie kreative Achtsamkeitspraxis den Kita-Alltag bereichert

*Unsere Tage sind meist geprägt von Hektik und Eile. Dies betrifft mittlerweile nicht mehr nur uns Erwachsene, sondern auch immer mehr Kinder. Wir alle sind zunehmender Reizüberflutung, erhöhtem Leistungsdenken und Stress ausgesetzt. In der Fachliteratur der letzten 15 Jahre wird immer wieder vor denselben Fallen gewarnt: „gehetzte Kinder", „Kinder unter Zeitdruck", „Kinder leiden an typischen Managerkrankheiten".*

*Kinder können meist noch nicht formulieren, wie es ihnen geht oder warum sie sich gerade so verhalten. Sie teilen viel mehr durch Blicke, Gesten und Handlungen mit, was gerade in ihnen vorgeht. Werden diese Zeichen übersehen, kommt es zu verschiedenen Symptomen wie motorischer Unruhe, Schlafstörungen, Wahrnehmungsstörungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Zähneknirschen im Schlaf, Nägelbeißen, Ängsten, erhöhter Gewaltbereitschaft oder mangelnder Konzentration. Dies alles können Signale des Körpers sein, die nach Aufmerksamkeit rufen. Die Symptomatik spricht oft für sich. „Der Stress schlägt mir auf den Magen", „Ich habe so viele Gedanken in meinem Kopf", „Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut."*

*Somit brauchen Kinder vermehrt Oasen der Ruhe, aber keine durchgehende Schonung. Das eine sollte mit dem anderen nicht verwechselt werden. Es braucht Forderung im geistigen, körperlichen und seelischen Sinn. Die Balance zwischen Forderung, aber nicht der Überforderung zu finden, ist sicherlich eine der größten Herausforderungen im Leben mit Kindern in der heutigen Zeit.*

*Tanja Draxler-Zenz*

## Spannung und Entspannung im Wechsel

Unser Leben verläuft in Zyklen und Rhythmen. Um unser inneres Gleichgewicht zu finden und innere Harmonie zu erleben, sollten wir diese Rhythmen beachten und respektieren. Das Laute gehört zum Leisen, die Spannung zur Entspannung und die Bewegung zur Ruhe. Auch das tägliche Erleben der Kinder ist im Idealfall in diese natürlichen Kreisläufe eingebettet.

Jedoch treffen viele Kinder vermehrt auf Aktivität, Spannung und Lärm. Sie entgleisen somit regelrecht aus ihrem Inneren. Kein Kind kann den ganzen Tag über aktiv sein. Die Kinder werden überdreht und übermüdet, können dies aber nicht artikulieren. Sie beginnen zu schreien und zu toben, werden aggressiv oder können abends nicht einschlafen.

So nimmt in unserer modernen Gesellschaft mit Sicherheit die Lebensweisheit „Weniger ist mehr" an Bedeutung zu. Es ist sinnvoll, schon Kindern bewusst Möglichkeiten zu bieten, Ruhephasen und Stilleoasen zu erleben. Vor allem kreative Achtsamkeitsübungen können hier im Kita Alltag wertvolle Hilfen anbieten.

## Bewegung und Ruhe

Kinder besitzen natürlich einen angeborenen Bewegungsdrang. Gesunde Kinder erleben in der Regel großen Spaß an Bewegung und sie ist für ihre Persönlichkeitsentwicklung von entscheidender Bedeutung. Deshalb ist es sehr wichtig, nach den eher ruhigen Einheiten Raum zum Hüpfen, Springen oder Toben zur Verfügung zu stellen. Es empfiehlt sich ebenso, vor den Ruheübungen Möglichkeiten für motorische Aktivitäten anzubieten. Somit verläuft das Angebot entspannter und ruhiger. Vor allem dieser Wechsel von Bewegung und Entspannung führt die Kinder jeden Tag aufs Neue in ihre Mitte zurück und ist bedeutend für ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht.

## Achtsamkeit

Achtsamkeit kann geübt werden. Sie kann uns helfen, den Herausforderungen des Lebens freudvoller, ruhiger und gelassener zu begegnen. Es geht darum, ganz bei sich und bei der Sache zu sein. Sich nicht von jeder Kleinigkeit, die von außen auf uns zukommt, ablenken zu lassen.

Wenn Kinder schon früh lernen, zu der äußeren Welt mit all ihren Einflüssen als Gegengewicht eine innere Welt zu erfahren, werden sie ein stärkeres Urvertrauen und Selbstbewusstsein ins Erwachsenenalter mitnehmen.

Die Achtsamkeitsübungen sind jedoch keine Tricks, Kinder still zu bekommen. Sie sind ein Angebot, Erfahrungen zu machen, die sie etwas in sich entdecken lassen. Somit können wir bei dieser Arbeit etwas erspüren, das immer da ist, wir aber oft nicht wahrnehmen können. Niemals wird dabei die Ruhe, die Aufmerksamkeit oder das Loslassen von außen gefordert oder gar erzwungen, sondern gemeinsam gesucht und erfahren.

Was können Kinder entdecken, wenn sie diese Erfahrungen erleben dürfen?

**Die Kinder können:**

- sich dabei selbst entdecken,
- sich entspannen und wohlfühlen,
- ihre eigene ursprüngliche Lebendigkeit erleben,
- Achtsamkeit erleben,
- Zuhören, Hinhören und Lauschen,
- erleben, dass sie um ihrer selbst willen angenommen sind,
- innere Fülle, Kraft und Lebendigkeit spüren,
- ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken,
- Vertrauen und Geborgenheit erleben,
- ihre Potenziale entdecken und stärken,
- eine Quelle inneren Glücks finden.

**Die Kinder schulen ihre:**

- Konzentration,
- Fantasie,
- Kreativität,
- den Ausdruck ihrer Gefühle,
- die Wahrnehmung des eigenen Körpers
- und lernen ihre Bedürfnisse besser kennen.

## Das Spiel im Mittelpunkt

Das Spiel und die damit verbundene Kreativität stehen im Mittelpunkt bei den angebotenen Achtsamkeitsübungen. Alle Kinder spielen gerne. Wird es ihnen genommen, so hat das schwerwiegende Folgen für die weitere Entwicklung. Das kindliche Spiel ist die ursprünglichste Form des Lernens überhaupt. Wir lernen der Welt spielend zu begegnen, sie

zu verstehen und zu begreifen. Kreative Achtsamkeitsübungen kann uns die Welt wieder mit neuen Augen sehen lassen, denn die Welt will begriffen und gespürt werden. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, dass das Spiel wieder als Grundlage tiefer Erfahrungen gesehen wird.

## Die Rolle des Erwachsenen

*Ein Vater bringt sein Kind zum Rabbi und klagt darüber, dass der Junge keine Ausdauer beim Lernen habe.*

Halten Sie kurz inne und überlegen Sie, wie Sie in diesem Moment als Rabbi reagieren würden. Was würden Sie mit dem Ihnen anvertrauten Kind machen? Was macht der Rabbi? Lassen Sie sich überraschen:

*Der Vater geht und der Rabbi nimmt das Kind, bettet es schweigend an sein Herz, bis der Vater zurückkommt. Er gibt ihn dem Vater zurück mit der Bemerkung, er habe dem Jungen ins Gewissen geredet und es werde ihm an Ausdauer nicht fehlen.*

Sie können sich aus den Übungen als Erwachsener selbst nicht herausnehmen. Die Kinder erspüren Ihre innere Einstellung und diese wird somit als förderlich oder hinderlich wahrgenommen. Sie sind dafür da, den Kindern einen Raum zur Verfügung zu stellen, in dem sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitsspiele entfalten können. Sie sollten die Kinder weder belehren noch „ruhig stellen", auch ein „bssssss" ist meist nicht angebracht. Laden Sie die Kinder ein, mit Ihnen gemeinsam diese Welt zu entdecken und wenn nicht der richtige Zeitpunkt für Ruhe und Entspannung ist, dann lassen Sie sich etwas „Bewegteres" einfallen.

Es geht um ein spielerisches Erleben von Achtsamkeit und Entspannung, ohne Zwang und Druck. Denn unter solchen Voraussetzungen können sich innere Räume kaum öffnen. Leben Sie eine entspannte Haltung vor. Gehen Sie mit Neugier und offen für das, was kommen mag, in die Stunde. Lassen Sie sich überraschen von den Einfällen und der Kreativität der Kinder. Vielleicht kann etwas ganz Neues entstehen.

## Übung macht den Meister

In unserer Gesellschaft nimmt das rationale Denken einen enormen Stellenwert ein. Kinder sollen sich in diesen Fähigkeiten üben. Wir sind uns dessen sehr bewusst, dass „Übung den Meister macht". Im Bereich Entspannung, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung wird noch immer zu wenig Wert auf Übung gelegt. Aber gerade auch diese Fähigkeiten können oder sollten ebenso geübt werden. Der Gehirnforscher Gerald Hüther erklärt, dass jede Reaktion eine synaptische Verschaltung der betreffenden Neuronen im Gehirn nach sich zieht. Mit jeder Wiederholung der Reaktion wird diese neuronale Verschaltung stärker gebahnt; schließlich wird aus dem Trampelpfad an Nervenzellen eine neuronale Autobahn. Und diese Autobahn ist so breit und bequem, dass wir sie irgendwann automatisch benutzen. Werden mit Kindern in regelmäßigen Abständen Entspannung, Achtsamkeitsübungen und verschiedene Übungen zur Körperwahrnehmung spielerisch erlebt, läuft vieles davon im Alltag automatisch ab.

## Kreative Achtsamkeitsübungen

### Achtsames Atmen: Hausputz

*Jedes Haus gehört hin und wieder von oben bis unten durchgeputzt. Nach dem Hausputz fühlt man sich wieder so richtig wohl in den eigenen vier Wänden.*

Die Kinder stellen sich vor, ihr Körper sei ihr Haus, in dem sie wohnen. Es wird wieder einmal Zeit, einen gründlichen Hausputz zu erledigen. Als Putzutensil dient ihnen ihr Atem. Der Atem fegt wie ein Besen durch das Körperhaus und reinigt es gründlich bis in den letzten Winkel. Dazu stellen sich die Kinder schulterbreit hin. Sie atmen ein und strecken ihre Arme gerade über ihren Kopf. Wenn möglich, halten sie ihren Atem kurz an, dann beugen sie sich nach vorne und amten ganz laut aus. Mit einem Seufzer wird alles ausgeatmet, was im Körperhaus als „schmutzig" empfunden wird. Die Kinder lassen die Arme nach unten hängen, bevor der nächste Durchgang des Hausputzes beginnt.

### Achtsames Atmen: Bärenatmung

Der Bär hält Winterschlaf, dabei verlangsamt sich seine Atmung. Die Kinder kuscheln sich in Decken und machen es sich in ihrer Höhle gemütlich. Die Atmung wird immer langsamer. Ein, aus, ein, aus. Nichts ist mehr zu hören als das Ein- und Ausatmen des Bären.

Begleiten Sie die Atemübung mit folgenden oder ähnlichen Worten, während im Hintergrund leise Entspannungsmusik läuft:

© Gorilla – stock.adobe.com

© Pixabay.com

© SasaStock – stock.adobe.com

*„Stell dir vor, du bist ein Bär. Der Winter naht und somit suchst du dir eine Höhle, um darin deinen Winterschlaf zu halten. Du machst es dir zwischen deinen Decken gemütlich. Du fühlst dich wohl und geborgen in deiner Höhle. Langsam schläfst du ein. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Umso mehr du dich entspannst und umso tiefer du einschläfst, desto langsamer wird auch dein Atem. Du atmest langsam ein und wieder aus … ein und wieder aus … Als Bär hast du einen schweren, großen Körper. Somit atmest du auch langsam und tief. Genieße für einige Momente diese tiefen und langsamen Atemzüge in deiner Höhle … Dann komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück und krieche wieder aus deiner Höhle, um den Frühling zu begrüßen …"*

Wird die Bärenatmung mit den Kindern einige Male in dieser Form geübt, können sie diese verlangsamte Atmung nach und nach in den Alltag integrieren.

## Achtsames Gehen: Die stille Straße

*Sich sehr vorsichtig und langsam zu bewegen, das ist für manche von uns eine große Herausforderung. In dieser Achtsamkeitsübung wollen wir achtsames Gehen sogar in Kombination mit einem Klanginstrument versuchen, das leicht zu klingen beginnt. Jedoch sollte, wenn möglich, kein Klang zu hören sein. Das ist eine richtig große Herausforderung.*

**Material:** 2 Seile, für jedes Kind ein Instrument, das leicht zu klingen beginnt, z. B. ein Glöckchen, eine Schelle o. Ä.

Am Boden wird eine Gasse mit zwei langen Seilen aufgelegt. Jeweils ein Kind soll das Instrument so leise als möglich durch diese Straße tragen. Am anderen Ende warten die bereits angekommenen Kinder und begrüßen die Eintreffenden mit einer „lauten" Begrüßungsmusik.

## Achtsames Hören: Was kann ich hören?

Alle Gruppenmitglieder nehmen eine bequeme Haltung ein, schließen die Augen und werden ganz still. Nun öffnet die Spielleiterin oder der Spielleiter das Fenster. Die Gruppenmitglieder lauschen aufmerksam auf die Geräusche, die sie durch das geöffnete Fenster von draußen wahrnehmen, und merken sich, was sie hören. Nach kurzer Zeit wird ein Gong geschlagen und das Fenster geschlossen. Alle öffnen die Augen, atmen tief durch, erzählen, schreiben auf oder malen, welche Geräusche sie wahrgenommen haben und wodurch sie wohl verursacht wurden, z. B. ein fahrendes Auto, Hundegebell, ein schreiendes Baby, Glockenläuten u. Ä.

### Achtsames Hören: In die Erde lauschen

Die Kinder legen sich im Garten ins Gras, mit einem Ohr an der Erde und lauschen. Vielleicht hören sie Geräusche in der Erde? Wo kommen sie genau her? Welche Geräusche sind es? Ein Kind aus der Gruppe geht vorbei, hüpft und stampft auf. Je nach Bodenbeschaffenheit kann das sehr unterschiedlich wirken. Die Kinder wechseln sich dabei ab. Erzeugen verschiedene Kinder unterschiedliche Geräusche beim Gehen oder Hüpfen?

## Kreative Achtsamkeitsübungen mit der Klangschale

Über den Körper gelingen Achtsamkeitsübungen besonders gut. Die Klangschale kann dabei eine wertvolle Begleiterin sein. Sie gehört zu den obertonreichsten Klanginstrumenten. Ihre Töne klingen lange nach. Sie fasziniert Klein wie Groß, ist so einfach in der Anwendung und dennoch so groß in ihrer Wirkung. Wird die Klangschale auf den Boden gestellt oder am Körper aufgelegt, eignen sich Klangschalen mit einem Durchmesser zwischen 10 und 25 cm. Ihr Gewicht beträgt zwischen ca. einem halben bis zu 2 kg. Je nachdem, ob eine Klangschale mit einem Schlägel oder einem Reibholz angespielt wird, können sehr unterschiedliche Töne erzeugt werden. Es gibt eine große Auswahl an unterschiedlichen Schlägeln. Experimentieren Sie mit verschiedenen Anschlagmaterialien. Wird die Schale am Boden oder Tisch angespielt, ist die Unterlage entscheidend für einen schönen, reinen Klang. Es eignen sich dazu ein Tuch, eine Teppichfliese, ein kleines Kissen oder ein Ring. Klangschalen sollten prinzipiell nicht auf einem Fliesen- oder Holzboden ohne Unterlage angespielt werden. Ein unangenehmes Nebengeräusch wirkt dabei sehr störend.

### Einzelne Körperteile wahrnehmen

*Die Klangschale eignet sich besonders gut dafür, mit Kindern das Phänomen Klang direkt über den Körper wahrzunehmen und zu fühlen.*

**Material:** 1 Klangschale, 1 Schlägel

Legen Sie die Klangschale auf die Hand des Kindes und spielen Sie die Schale mit einem Klöppel am oberen Rand an. Es kribbelt und kitzelt ganz angenehm auf der Handinnenfläche des Kindes.

© Tanja Draxler-Zenz

**Tipp**

Wenn Kinder bei Spielen die Klangschale in den Händen halten sollen, sollte der Durchmesser nicht mehr als 15 cm betragen und das Gewicht der Schale sollte unter 1 kg liegen.

Bei größeren Klangschalen können die Schwingungen auch über die Handflächen wahrgenommen werden, ohne dass die Schale berührt wird. Spielen Sie dazu die Klangschale etwas fester an. Die Kinder halten ihre Handfläche nahe an die Schale, ohne diese zu berühren. Das Kribbeln in den Handflächen ist deutlich spürbar.

**Variante:**
Laden Sie das Kind dazu ein nachzuspüren, wie weit es die Klangschwingung in den Arm hinein wahrnimmt. Bis zum Ellenbogen, der Schulter oder vielleicht im ganzen Körper? Und so kann die Klangschale auf weiteren Körperteilen gespürt werden, denn manche Kinder können nur sehr schwer einzelne Körperteile wahrnehmen. Um diese Körperwahrnehmungen zu verbessern, stellen wir eine Klangschale z. B. auf den Bauch, den Rücken oder einen Fuß. Die Klangschale wird angespielt. Mit dem Kind kann ein Gespräch entstehen. „Wie fühlt sich dieser Körperteil an?", „Spürst du ihn anders als sonst, wenn ich die Klangschale darauf anspiele?"

## Klangschwingungen am Boden spüren

**Material:** 1 Klangschale, 1 Schlägel

Stellen Sie eine Klangschale auf einen Holzboden oder einen Tisch. Spielen Sie diese etwas fester an. Die Kinder legen ihre Hände recht knapp neben der Klangschale auf den Boden. Können die Klangschwingungen am Holz wahrgenommen werden? Wie weit weg von der Schale sind die Schwingungen noch spürbar? Werden die Klangschwingungen weniger oder mehr intensiv wahrgenommen, wenn die Klangschale auf einem anderen Untergrund angespielt wird?

## Klingendes Hand- oder Fußbad

**Material:** 1 Klangschale, 1 Schlägel, lauwarmes Wasser

Füllen Sie in eine etwas größere Klangschale lauwarmes Wasser. Ein Kind lässt seine Hand in das Wasser hängen, während die Schale mit dem Schlägel angespielt wird. Die feinen Vibrationen des Klanges werden vom Kind über die Hand wahrgenommen.

Ein Fußbad kann auf dieselbe Weise gestaltet werden. Je nach Größe der Schale lässt das Kind einen oder beide Füße in das Wasser hängen. Die Füße dürfen den Rand der Schale jedoch nicht berühren, damit sich der Klang frei entfalten kann.

## Dem Klang in die Stille lauschen

*Der Klang der Klangschale begleitet uns in die Stille. Während er klingt, um dann langsam zu verklingen, horchen wir ihm nach und werden selbst dabei ganz ruhig.*

**Material:** 1 Klangschale, 1 Schlägel oder 1 Reibholz

Die Kinder machen es sich im Kreis gemütlich. Nehmen Sie die Klangschale zur Hand und spielen Sie sie an. Laden Sie die Kinder ein, dem Klang in die Stille nachzuhorchen. Dazu spielen oder reiben Sie die Klangschale an, während die Kinder ruhig dem sanften Klang der Klangschale lauschen.

**Variante für Kinder ab 5 Jahren:**
Die Kinder schließen ihre Augen, während Sie die Klangschale anspielen. Erst nachdem nichts mehr zu hören ist, werden die Augen wieder geöffnet.

## Erdenbaummediation

Starke, gesunde Bäume im Wald oder auf einer Wiese üben eine besondere Wirkung auf uns aus. Wir lehnen uns gerne an sie oder berühren ihren kräftigen Stamm. Sie lassen uns spüren, wie es sich anfühlt, gut geerdet zu sein und sicher im Leben zu stehen.

Die Kinder stellen sich auf:

*Wir stehen mit unseren Füßen auf der Erde. Die Füße spüren den Boden …*
*Die Zehen des einen Fußes bewegen sich, sie kratzen vorsichtig am Boden … dann liegen sie ganz still.*
*Die Zehen des andern Fußes bewegen sich, sie kratzen vorsichtig am Boden … dann liegen sie ganz still.*
*Beide Füße liegen still auf der Erde. Sie spüren die Erde unter sich.*
*Stell dir vor, du bist ein Baum, der auf einer Wiese steht. Du hast einen festen Stand. Deine Füße tragen dich, die Erde trägt dich …*
*Du spürst einen leichten Windhauch. Du wiegst dich ganz langsam nach rechts und nach links. Hin und her, ganz langsam. Auch wenn der Wind etwas kräftiger wird, fällt der Baum nicht um. Du bist gut über deine Füße mit der Erde verbunden. Der Wind spielt mit dir. Du schwankst nach vorne und zurück, hin und her.*

© Kara – stock.adobe.com

## Buchtipps

**Töne sehen, Klänge fühlen**
Körperwahrnehmung mit Klanginstrumenten fördern

*Tanja Draxler-Zenz*
*112 Seiten, Klebebindung*
*Don Bosco Medien GmbH, München 2016*
*ISBN: 978-3-7698-2244-1*
*19,00 Euro*

*Leseprobe: www.donbosco-medien.de/toene-sehen-klaenge-fuehlen/t-1/2744*

**Achtsame Klangschalen-Spiele**
Spielerisch Ruhe und Entspannungsfähigkeit in der Kita und Grundschule fördern

*Tanja Draxler-Zenz*
*88 Seiten, broschiert*
*ökotopia, Aachen 2016*
*ISBN: 978-3-86702-358-0*
*18,00 Euro*

*Leseprobe: https://www.oekotopia-verlag.de*

## Die Autorin

© Manuela Haubmann

**Tanja Draxler-Zenz** ist Autorin und Trainerin. Sie leitet das Institut für Klang- und Entspannungspädagogik. Sie entwickelte die Integrative Klangpädagogik, die mittlerweile über die Grenzen Europas hinaus bekannt ist. Sie hält Vorträge und leitet Ausbildungen im In- und Ausland. Nach dem Motto achtsam, gelassen und voller Energie zeigt sie in ihrem Podcast und ihren Online-Programmen, wie es möglich ist, trotz der täglichen Anforderungen ein selbstbestimmtes und achtsames Leben zu führen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in der Nähe von Graz.

*www.tanjadraxler.com*
*www.klangpädagogik.com*