

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

<u>Teil A.:</u>	<u>AUTOGENES TRAINING MIT KINDERN</u>	<u>Seite:</u>
	"Kinder" Gedicht von Bettina Wegner	3
	Einführung von Gerhild Euler	4
	"Brief an die Kinder" "Brief an die Eltern"	
	Vorwort von Dr. med. Oscar Hammer	15
1.	Wobei hilft das Autogene Training?	19
2.	Praxis allgemein, Lehrsätze und Vorsatzformeln	21
3.	Vorstellungshilfen	29
4.	Kindergebet	31
5.	GESCHICHTEN ZUM ENTSPANNEN	ab 35
	Die Geschichte vom kleinen Löwen Rex	
	" " " Bär Einohr	39
	" " " Mäuschen	43
	" " " Max und seinem Pony	48
	" " " Wölfchen Benjamin	51
	" " " Geburtstagswunsch	55
	" " " Pünktchen und Pünkteline	57
	" " von der Giraffe Luise	60
	" " " Philipp und Arco	65
	von vergeßlichen Bello	70
6.	1. ANHANG ZUM AT MIT KINDERN	
	Übungsstunde von Ulrike Wißmann 47574 Goch	200
	" " Gabriele Schulte 65343 Eltville	205
	Tätigkeitsbericht Magda Pötter u.H. Kampmann(S.284)	208
	2. ANHANG ZUM AT MIT KINDERN	
	Übungsstunde von Sabine Anderßen	223
	" " Claudia Engel-Nießen	225
	" " Rita Nosse-Hein	228
7.	Schema einer AT-Stunde für Kinder	234 a
8.	Literaturverzeichnis zu AT Büchern u. Cassetten	194
9.	ZUSÄTZLICHE VERLÄNGERUNG	ab 285
	Die Geschichte vom Ruhemännchen	
	Eine wahre AT Geschichte von Gertrud K.	286
	Übungsstunde von Bernadette Zeiger	288
	" " Elli Schüle	292
	" " Uta Mühlbauer	295
	" " Lisa Rausch	300
	" " Susanne Fischer	311
	" " Rike Hollick-Reineck	315
	" " Gabriele Küppers	316
	" " Martina Herdt	318
	" " Petra-Ursula Koller	319
	" " Bettina Schäfer-Morlock	320
	" " Gabi Krekel	321
	" " Klaus Schmidt Bucher	322
	3. ANHANG ZUM AT MIT KINDERN	ab 325
	Eine Schildkrötengeschichte von Klaus Schmidt-Bucher	
	Die Geschichte vom Engel des Lichts von Petra Schmetz	326
	Die Geschichte vom "Löwenkind Franz" von Carola Mergental	328

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Teil B : YOGA MIT KINDERN

ab Seite

Vorwort Prof. Dr. E.J. Kiphard	73
I. Theorie	74
II. Geschichte: Wie Rama das weiße Pferd zähmte	90
III. Schema zum Ablauf einer Yogastunde für Vorschulkinder	93
IV. Vorschläge zur Übungspraxis	97
1) Spielvorschläge zum gezielten Abtoben	
2) Interaktionsspiele	100
3) Vollentspannung	103
4) Körperhaltungen	104
5) Spielerische Atemübungen	110
6) Konzentrationsübungen	111
7) Partnerübungen	114
8) Sinneswahrnehmungen siehe 2. Anhang	261
V. Vorschläge für Yogastunden	
1) Kinderyogastunde ca. 4 - 8 Jahre (G.Eu.)	116
2) " " " 5 - 9 " "	119
3) " " " 9 - 12 " "	121
4) " " " ab 6 " "	125
5) " " von M. Grimm-Rautenberg	127
6) " " " F. Wagner-Euler	135
7) " " vom wachsenden Samenkorn (G.Eu)	137
8) " " vom Apfelkern	139
9) " " vom "Glück", ca ab 6 Jahre (G.Eu)	141
10) " " von Ursula Rücker-Vogler	143
11) " " " Christel Meyer	149
12) " " " Marianne Klok	153
13) " " " Claudia Engel-Nießen	156
14) " " " Friederike Wagner-Euler	160
15) " " " Karin Seeger	161
16) " " " Gabriele Schulte	163
17) " " " Brigitte Siebeck	170
18) " " " Jutta Neufeld	178
19) " " " " " " "Orientbasar"	212
20) " " " G. Eu. "Annas Traum"	214
21) " " " Traute Karl (2.ANHANG)	235
22) " " " Julia Heinz	241
23) " " " Brigitte Still-Naß	245
24) " " " Eva Radu	252
25) " " " Thomas Bannenberg "AFRIKA"	256
26) " " " Uschi Mayer-Haase	265
27) " " " Susanne Ihle	270
28) " " " Angela Wode	276
29) " " " Gisela Baumgartel (3. ANHANG)	304
30) " " " Petra Schmetz	308
31) " " " Helga Rinn-Böttcher	312
32) " " " Gabriele Jolk	
VI. Vorschläge für weitere Stundenthemen	185
VII. Infoblattmuster für Eltern	186
VIII. Mit Kindern meditieren: "Meditative Nachbesinnung"	220
Lichtmeditation	191
Kornmeditation	192
Solarmeditation	193
Farbmeditation S. 34, Bewegungsmeditation S.264 K&E	327

INHALTSVERZEICHNIS Fortsetzung zu Teil B YOGA mit Kindern Seit

IX.	Phantasievolle Massage für Kinder	194
X.	Literaturverzeichnis zu AT	195
	" " " YOGA	
XI.	Biografie von Gerhild Euler	196
XII.	1. A N H A N G zu AT und YOGA	
	AT und Yogastundenbeispiele	ab 200
XIII.	"Das älteste Märchen der Welt"	215
	Gedichte und Texte	217
	"Meditative Nachbesinnung" (Kinder u. Jugendliche)	220
XIV.	2. A N H A N G zu AT und YOGA von 1993	
	Vorstellungs-und Begrüßungslieder	222
	AT und Yogastundenbeispiele, Schema S. 234	ab 223
	Meditatives Katzenmärchen	259
	Sinneswahrnehmungen von Marion Grimm-Rautenberg	261
	Bewegungsmeditation "Das Adventsgärtlein" von Marion	264
	Tanz der Elfen (Entspannungsgeschichte v.L.Janssen)	264
	Ausklang zum 1. Teil	282
	Strichmännchentabelle einzelner Haltungen	284
	Bilderklärungen <i>Asanas als Bild + 337</i>	283
XV.	3. A N H A N G "Zusätzliche Verlängerung" kunterbunt ab	284
	Erfahrungsbericht zu YOGA von Susanne Ihle	284
	" " " AT " Hildburg Kampmann	
	Die Geschichte vom Ruhemännchen von Eva Radu	285
	AT und Yogastundenbeispiele	ab 286
	VERSCHIEDENES (u.a.Kontaktadressen zu AT)	325
	Entspannungsmassage von Petra Schmeling	326
	Kerzenmeditation "Eine Kerze erzählt"	327
	Verschiedenes (u.a. Statistik aus einem Artikel)	328
	Entspannungsmassage "Pizza backen" nach LUTZ PIRNAY	329
	Entspannungsgeschichte vom Löwenkin d Franz v.C.M.	330
	" " von der Schildkröte v.K.Sch-B.	332
	" " "Engel des Lichts" v.P.Sch.	333
	Yogastundenbeispiele	ab 335
	Einschlafgeschichte von Lydia Bartsch	312 d
	Bericht einer Kinderpsychologin zu AT u. Yoga f.Kinder	340
	Safarimassage v. Renate Liebler	341
	AT-Geschichte v. kleinen Löwen BABU v. R. Liebler	342
	Märchen v.der Kraft des Universums (Verfasser unbek.)	343
	ERGÄNZENDES: Wahrheiten die betroffen machen	344
	Schneemannlied mit Bewegung u. neues Abtobespiel	"
	"Gestohlene Kindheit" Gedicht v. Lilian Janssen (16 J.)	345
	Abschlußworte der Verfasserin	"
	"Mögen alle Kinder dieser Erde glücklich sein.....	346
	OM SHANTI	
XVI.		

Kinder!

Sind so kleine Hände
winzige Finger dran.
Darf man nie drauf schlagen
die zerbrechen dann.

Sind so kleine Ohren
scharf und ihr erlaubt.
Darf man nie zerbrüllen
werden davon taub.

Sind so kleine Augen
die noch alles sehn.
Darf man nie verbinden
könn sie nicht verstehn.

Ist so 'n kleines Rückgrat
sieht man fast noch nicht.
Darf man niemals beugen
weil es sonst zerbricht.

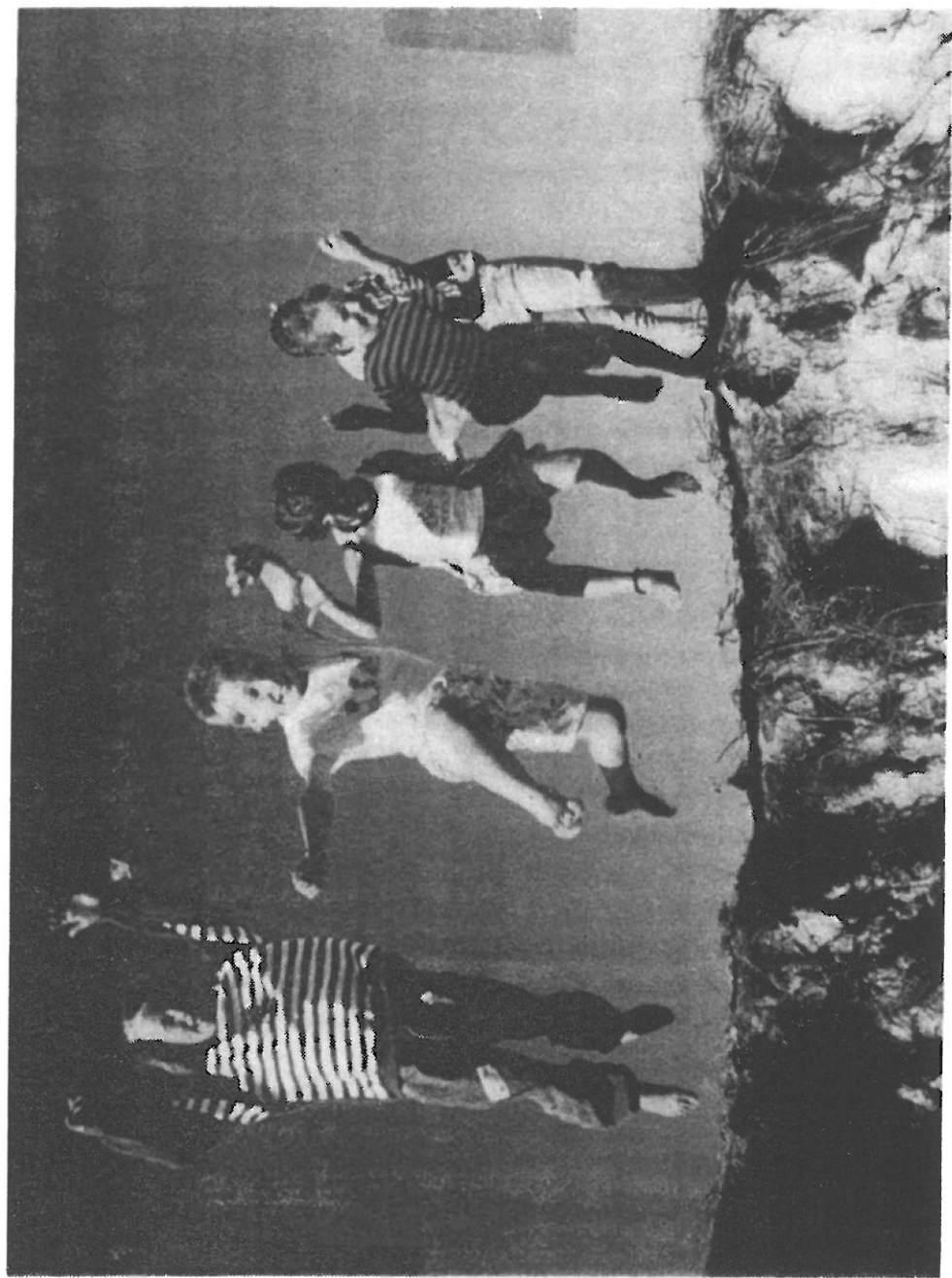
Sind so kleine Füße
mit so kleinen Zehn.
Darf man nie drauftreten
könn sonst nicht gehn.

Sind so kleine Münder
sprechen alles aus.
Darf man nie verbieten
kommt sonst nichts mehr raus.

Sind so kleine Seelen
offen und ganz frei.
Darf man niemals quälen
gehn kaputt dabei.

Grade, klare Menschen
wä'n ein schönes Ziel.
Leute ohne Rückgrat
hab'n wir schon zuviel.

(Bettina Wegner)



NUR WAS DU SIEHST, WENN DU DIE AUGEN SCHLIEBT, IST
WIRKLICH DEIN. WAS DU NICHT SIEHST, WENN DU DIE
AUGEN SCHLIEBT, IST NIEMALS DEIN!

Hallo Kinder,

dieses Buch ist für Euch geschrieben, vielleicht wird es
zu Eurem ganz persönlichen kleinen Zauberbuch. Es kann
Euch helfen und Mut machen.

Auch ich war einmal Kind mit allen Unarten und Ängsten,
die Kinder haben, mit allen Leiden und Freuden. Ich habe
selbst mehrere Kinder und nun sind es schon 6 Enkel, und
ich glaube, ich weiß schon ein bißchen, wie das so mit
Kindern ist. Man kann in Gedanken und im Herzen immer
selbst Kind bleiben, und da sind wir schon mitten drin,
nämlich bei den Gedanken. Die GEDANKEN, Ihr kennt sie al-
le, gute, schöne und weniger angenehme. Sie kommen und
verschwinden, auch ohne gerufen zu werden. Manchmal sind
sie da wie ein Sturmwind, und wir können sie in diesem
Moment gar nicht gebrauchen, weil wir gerade etwas ande-
res tun müssen und unsere Aufmerksamkeit dafür benötigen.
Aber die Gedanken rennen mit uns davon wie Pferde im Ga-
lopp, z.B. ausgerechnet in der Schule bei einer schwierigen
Aufgabe. Gedanken sind wunderbar, nur eben im rechten
Augenblick. In Gedanken hat man gute Ideen, in Gedan-
ken kann man alles sehen, erleben, sich wünschen, träumen.
Was soll man da machen ? Da brauchen wir wohl einen "Gegen-
zauber" und es gibt ein Wort dafür, das heißt KONZENTRA-
TION. Ihr habt alle sicher schon davon gehört, und wer es
noch nicht kennt, der lernt es jetzt kennen. Das Wort
Konzentration kommt aus dem lateinischen concentrare und

bedeutet, sich nur auf eine Sache oder ein Ding zu besinnen, sich nicht von allem Möglichen ablenken lassen, ganz bei sich sein und dem, was man gerade tut, denn wer viele Dinge auf einmal tun will, tut nichts richtig. Man kann nicht zur selben Zeit schlafen und wach sein oder nicht auf einmal tanzen und essen. So kann man auch nicht zusammen lernen und Musik hören und träumen. Und ich glaube, das ist für viele von Euch ein wichtiges Problem "DAS LERNEN". Nun sagt bitte nicht gleich abwertend "ooooh" Die Schule ist nun mal da, Ihr müßt jeden Tag hingehen und Eure Stunden absitzen, um etwas Nützliches zu lernen. Schule muß auch sein mit täglicher Pflicht, denn Kinder und junge Menschen brauchen sie, um für sich selbst und für das Leben etwas zu lernen, und eigentlich sollte das Lernen keine Mühe sondern Freude machen. Beobachtet mal junge Tiere, Katzen, Hunde, Vögelchen! Sie alle gehen bei ihren Müttern oder Eltern in die Tierschule, sonst könnten sie nicht fliegen, keine Mäuse fangen etc. Sie könnten nicht überleben. Ihr dürft vorläufig ruhig darüber lachen, vielleicht ändert Ihr Eure Meinung. Ich sage nicht, daß Ihr sie ändern müßt. Das sollt Ihr selbst spüren, ob Ihr es wollt oder nicht, ob Ihr Euch selbst helfen wollt, es leichter zu haben. Vielleicht sagt Ihr es dann sogar anderen Kindern weiter. Natürlich geht das alles nicht von heute auf morgen. Alles braucht ein bißchen mehr oder weniger Zeit. Denkt mal nach! Schwimmen, schlittschuhlaufen, radfahren, Flöte oder Klavier spielen und vieles andere kann man auch nicht an einem Tag erlernen. Es erscheint oft anfangs so

schwer, und wenn man es kann, ist es kinderleicht. So geht das auch mit der Entspannung und den Konzentrationsübungen. Es ist so wie beim Schlüssel. Wenn man den richtigen Schlüssel ins Schloß steckt, geht es ganz leicht auf. Ihr müßt den "Zauberschlüssel" zu Eurem inneren Wesen finden, dann könnt Ihr so manches Problem viel leichter lösen. Dafür braucht Ihr nur ein bißchen Geduld und die Zuversicht, daß es auch klappt.

Gedanken haben ihre eigene Kraft. Wenn man sich etwas wirklich wünscht, hat man es irgendwann meistens auch. Wenn man aber dauernd Angst hat, etwas falsch zu machen und nur negativ denkt, dann passiert häufig auch das. Ihr habt sicher alle schon einmal erlebt, daß Ihr Euch vorgenommen habt, zu einer bestimmten Zeit aufzuwachen, weil Ihr etwas vorhabt. Ihr wurdet ohne Wecker zu dieser Zeit wach. Das ist die Kraft Eures Unterbewußtseins. In Euch ist so viel stille Kraft, die Ihr nur richtig anzuwenden braucht. Diese Kräfte zu entdecken und zu wecken, dafür gibt es Hilfen, von denen ich Euch erzählen will und die für Euch in diesem Büchlein so erklärt werden, daß Ihr danach üben könnt.

Wir leben im Zeitalter der Technik und deshalb möchte ich auch von Entspannungstechniken reden.

1. KONZENTRATIONS- und MEDITATIONSÜBUNGEN

Meditation kommt aus dem lateinischen 'meditari' und heißt in die Mitte gehen.

2. AUTOGENES TRAINING, kurz AT genannt, heißt Selbstheilfetraining - autos kommt aus dem Griechischen und heißt selbst.

3. YOGA, eine uralte Übungsweise, kommt aus Indien. Yoga stammt vom indischen Wort Yog, d.h. Yoch ab. Ein Yoch tragen die Zugtiere, das heißt also, den eigenen Körper einspannen, gut beherrschen. Die Yogaübungen wechseln ab zwischen Anspannung und Entspannung, so wie man schlafen und wach sein muß, um gesund zu bleiben.

Yoga ist ein Prinzip der Ordnung.

zu 1.

In der Konzentration oder Meditation versucht man langsam und immer wieder, sich nur auf eine Sache oder ein Ding zu konzentrieren, bis man so richtig eins damit werden kann. Man kann dadurch das Affenhaus der Gedanken im Kopf zur Ruhe bringen und neue Kraft gewinnen. Das ist gar nicht schwierig, und es gibt viele Hilfen für diese Übungen.

zu 2.

Das AT wurde von Prof. Schultz in diesem Zeitalter entwickelt. Es sind leicht zu erlernende Übungen. Wenn man sie beherrscht, kann man sie jederzeit abrufen.

ORDNUNG ! Dieses Wort hört man nicht so gerne, aber Ihr wißt wohl alle, daß man in Unordnung nicht glücklich und zufrieden sein kann, denn man findet einfach nichts mehr. Man stolpert über die eigenen Sachen, sie gehen kaputt. Wo ist der zweite Turnschuh, wo hat sich der Block versteckt? Besonders am Morgen vor der Schule, wenn man in Eile ist, wird man beim Suchen ganz nervös und sieht die Dinge erst recht nicht. Wenn im Körper etwas nicht in

Ordnung ist, fühlt man sich krank. Dass Essen schmeckt nicht, man hat zu nichts Lust. Wenn man seine Gedanken nicht zusammenhalten kann, wird man nervös und gereizt.

Deshalb sollen alle diese Techniken und Übungen Euch helfen, damit vieles für Euch leichter wird. Was Ihr braucht, ist einfach ein bißchen Geduld, einen guten Willen, keinen Zwang. Ihr müßt alles selbst wollen. Wahrscheinlich genießt Ihr es alle, Euch gemütlich auf die Couch, im Bett oder im Sessel zu kuscheln, dabei Musik zu hören, oder vielleicht liebt Ihr es auch, ganz entspannt im Urlaub im warmen Sand am Strand zu liegen und das Meeresrauschen wahrzunehmen oder Euch auf der Wiese oder im Garten sich von der Sonne bescheinen zu lassen und dabei richtig zu faulenzen. Da erscheint alles viel einfacher, und der Himmel ist besonders blau. Man fühlt sich wohl, gelöst, geborgen und entspannt. Aber man ist nicht so häufig im Urlaub, und Ihr könnt nicht zu jeder Zeit im Sessel kuscheln, um Euch zu entspannen. Deshalb könnt Ihr Übungen lernen, bei denen Ihr Euch auch ohne Strand oder Kuschelbett entspannen könnt. Wenn man sich auf Wunsch richtig entspannen kann, spürt man danach die eigene Energie (Kraft) und hat von selbst Lust, etwas zu tun. Man will nicht länger untätig sein, es gelingt alles viel besser. Das ist ganz normal. Man erlernt es durch AT oder Yoga. Auch Tai-chi und Eutonie sind solche Überungsweisen. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen aktiv und passiv ist die Weisheit der alten, indischen Übungen im Yoga. Wenn wir Angst haben, zum Beispiel vor einer Schularbeit, Prüfung, Arztbesuch, oder einfach Angst vor etwas neuem, Angst etwas falsch zu machen, dann

verspannen wir uns. Wir haben einen "Kloß" im Hals, das Herz "zieht sich zusammen", wir spüren einen "Stein" im Bauch. Vor lauter Angst und Verspannung gelingt gar nichts mehr, und dann wird die Angst noch größer. Es gibt so viele kleine und große Angstteufel. Wenn wir uns wohl-fühlen, sind sie nicht zu merken. Man ärgert sich selbst über die Angst und findet es albern.

Ich erinnere mich noch sehr gut, als ich ein Kind war und in einem geräumigen Haus wohnte. In dem Dielenflur mußte man um eine Ecke in den rückwärtigen Teil gehen, der ohne Fenster war und an dessen Ende sich die Toilette befand. Den Weg dorthin, an einem großen, dunklen Schrank vorbei, werde ich nie vergessen. Später mußte ich selbst darüber lachen. Es waren ja nur knapp zehn Meter. Von Keller und Speicher gar nicht zu reden. Da ging die Phantasie mit mir durch, obwohl mir mein Vater alles schön erklärte. Es nützte nichts. Die Kraft, keine Angst zu haben, muß von innen aus jedem selbst kommen. Die Angst schleicht sich ganz von alleine heran. Wir wollen sie zwar nicht haben, aber sie geht nicht weg.

Ähnlich ist es auch mit dem Schlaf, wenn man unbedingt einschlafen will. Je mehr man daran denkt, um so schwieriger wird es. Deshalb brauchen wir so etwas wie einen Zauberspruch. Leider gibt es das in Wirklichkeit nicht, aber es gibt Übungen, die uns helfen können. Es gibt Vorgesatzformeln, Befehle an Euer Unterbewußtsein, mit welchem Ihr Eure speziellen Probleme lösen könnt.

Wenn es Euch interessiert, dann lest bitte gründlich das Kapitel zum Erlernen des "Autogenen Trainings" in diesem Buch durch !

" MIT EINER KINDHEIT VOLL LIEBE KANN MAN EIN HALBES
LEBEN HINDURCH DIE KALTE WELT AUSHALTEN ".

Liebe Eltern,
dieses Buch ist nicht nur ein Übungsbuch für Übungsleiter oder Erzieherinnen, sondern auch Leitfaden, sozusagen Gebrauchsanweisung für Sie, daß Sie besser verstehen können, wie die einzelnen Übungen durchgeführt werden sollen, im AT wie im Yoga, falls Sie selbst noch wenig Erfahrung und Wissen in derartigen Übungsstunden haben. Das Kind sollte später von einem gewissen Alter an selbst auf die Übungen zurückgreifen, und sie in seinen Tagesablauf einbauen können. Sobald das Kind nur ein bißchen erfahren hat, daß die Übungen ihm helfen, ist der erste Schritt dazu getan. Es wird die Übungen als seinen ganz persönlichen Schatz oder seinen Zauber hüten und sie später bei entsprechenden Situationen als Hilfe anwenden. Ein schöner Einstieg für die Entspannungsübungen ist, wenn ein Elternteil (auch bei größeren Kindern) abends noch ein bißchen am Bett sitzt (ohne Zeitdruck!) mit dem Kind zusammen das Tagesgeschehen (ganz gleich ob angenehm oder unangenehm) ablegt und eine entspannende Geschichte vorliest, z.B. von Else Müller (Fischer TB) "Auf der Silberlichtstraße des Mondes". Das Kind erlebt Geborgenheit und Ruhe als Vorbedingung für jede Entspannungspraktik. Wenn Sie etwas phantasiebegabt sind, werden Sie selbst Freude daran finden, Geschichten etwas meditativ umzuwandeln oder sogar neue zu erfinden. Sie können fast in jede Erzählung Formulierungen wie "ruhig werden, gelöst,entspannt etc. "bei entsprechender Situation

einbauen. Achten Sie darauf, daß Ihre Geschichten nicht zu interessant sind, Geist und Gemüt sollen Ruhe finden! Meine kleine Enkelin Jana sagt des öfteren " das ist mir zu gespannt ",und man muß sie vorweg auf einen guten Ausgang trösten. Entscheiden Sie sich für AT oder Yoga! Es ist bei der Durchführung ein Unterschied. Ganz einfach gesagt : AT ist Selbstsuggestion und Yoga Selbsterfahrung. Alle Konzentrations- und Entspannungsübungen erfordern Geduld. Vor allen Dingen denken Sie daran, Ihr Kind im Erfolg zu bestärken. Sollten Sie Zweifel haben, so lassen Sie diese dem Kind nicht merken! Von heute auf morgen können Sie Verhaltensmuster, die jahrelang bestanden haben, nicht ändern. Ihr Kind soll auch durch diese Übungen nicht " pflegeleichter " werden, im Gegenteil, es wird vielleicht durch die Bewußtheit im Körper während der Übungen auch selbstbewußter und selbstkritischer in geistiger Hinsicht, und wird evtl. auch Ihre Fehler (jeder Mensch hat welche) bewußter sehen. Sind Sie darüber nicht beleidigt, sondern dankbar und versuchen Sie,an sich zu arbeiten. Sehr häufig wird eigenes Fehlverhalten auf die Kinder abgeschoben, so daß das Kind oder ein Kind der Familie der Problemfall sein muß, auf dem alle Fehler der Familie abgeladen werden können. Im Bedarfsfall gibt es dazu einschlägige Lektüre. P. Rosegger sagt:"Ein Kind ist ein Buch, in dem wir lesen und in das wir schreiben sollen". Das wichtigste außer Geduld ist die positive Einstellung zu dieser Arbeitsweise, die aber nicht künstlich aufgesetzt sein darf. Das merken Kinder sofort. Es muß aus Ihrer eigenen Überzeugung kommen. Sie haben selbst die Möglichkeit,ihre Mitte

wieder zu finden, obwohl das gar nicht so leicht ist, ruhiger und gelassener zu werden, was nichts mit Gleichgültigkeit zu tun hat und für Ihr Kind so wichtig ist.

Obwohl die Kinder heute alles haben, gab es wohl noch nie so viele verhaltensgestörte Kinder - von der einfachen Form bis zu schweren gesundheitlichen Störungen - wie in unserer Zeit. Zu großer Fernsehkonsum, ständige laute Musikberieselung, anstrengende Computerspiele, zu wenig Bewegung in frischer Luft, führen vor allem zu Unkonzentriertheit, woraus Schulversagen und Schulangst resultieren. Vielleicht machen es sich da manche Eltern ein bisschen zu leicht, z.B. Fernsehen ist so bequem als Babysitterersatz. Die Kinder quengeln auch danach. Meistens wird dann über die Sendungen mit den Kindern gar nicht gesprochen, das Kind staut das Erlebte an. Bei kleinen Kindern sitzt sehr oft zur Erklärung kein Erwachsener dabei, denn die Großfamilie mit der geduldigen Oma gibt es nicht.

Kinder sind allem Neuen meist aufgeschlossen. Unvoreingenommenheit und eine gewisse Neugierde ist vorhanden. Das sind die besten Voraussetzungen. Wenn ein Kind autogenes Training erlernen soll, wäre es sehr hilfreich, wenn Sie sich selbst etwas über diese Übungsweise informieren könnten. Bei jüngeren Kindern (ab 6 Jahren) kann gemeinsam mit einem Elternteil geübt werden. Ältere Kinder sollten allein üben. Sie sollten allerdings Ihrem Kind helfen, eine Zeit auszusuchen, wo es ungestört von Lärm und der übrigen Familie still in einem ruhigen Raum üben kann. Richten Sie Ihrem Kind eine warme Unterlage (immer dieselbe) auf dem Boden her oder einen bequemen Sessel. Nehmen Sie Rücksicht auf Ihr Kind und sein Üben ernst! Bestärken

Sie es durch Lob in seinem Erfolg! Alle Entspannungs- und Konzentrationsübungen erfordern Geduld. Von heute auf morgen kann es nicht ruhiger und konzentrierter werden und alle Ängste verlieren oder Fehlverhalten im Nu abbauen. Wenn notwendig, sollten Sie auch nach dem Üben noch etwas Zeit für das Kind haben, falls es Fragen hat. Wenn Sie der Sache skeptisch gegenüber stehen, so zeigen Sie Ihre Zweifel nicht. Niemals im negativen Sinn beeinflussen. Das würde die Arbeit sehr beeinträchtigen.

Falls Sie sich entschlossen haben, Ihr Kind in einen Yoga-kurs für Kinder zu schicken und Sie zu Hause mit Ihrem Kind üben wollen, wäre es auch wünschenswert, selbst Yoga-erfahrung zu haben. Nur darüber gelesen zu haben, wäre etwas dürftig. Yoga heißt spüren, erfahren, erleben. Bei sehr jungen Kindern (ab 3 - 4 Jahre möglich) muß sehr auf den Spieltrieb der Kinder eingegangen werden. Trotzdem bleiben die klassischen Asanas (Übungen) in ihrer Form und Art der Durchführung bestehen.

Zu Hause nicht länger als 20 - 30 Minuten, nicht mehr als fünf Haltungen, aber diese sehr intensiv durchleben. Die Kinder 'werden' selbst zur Katze, die sich dehnt und räkelt, buckelt, oder zum Baum mit seinen Zweigen, seinem starken Stamm. Kinder möchten stark sein wie Bäume, geschmeidig wie Kätzchen. Sparen Sie nicht mit Lob! Bei Yoga genügt es ein- bis zweimal in der Woche zu üben. Bei AT muß es täglich sein. Bei Yoga können mehrere Kinder mit nicht zu großem Altersunterschied gemeinsam üben, das macht sogar mehr Freude. Vielleicht machen Freunde mit. Wenn es gelungen ist, daß die Kinder nach einiger Zeit auf Wunsch in die Stille gehen können, dann wäre es zu empfeh-

len, jeden Tag mit dem Kind oder den Kindern eine Konzentrations- oder kindgerechte Meditationsübung durchzuführen, besonders abends vor dem Einschlafen eine Ruheübung, in der Art einer kindgerechten Vollentspannung mit Phantasie.

Das Prinzip des Yoga muß auch bei der Kinderarbeit voll erhalten bleiben. Anspannung - Entspannung, Haltung - Gegenhaltung. Spüren was geschieht, ganz eins werden mit der Haltung. Üben Sie anfangs nur so lange, bis Sie merken, daß das Kind wirklich Freude daran hat und dabei ist! Kommen Sie vor den Haltungen und Stilleübungen auch zu Hause etwas dem Bewegungsdrang des Kindes nach, soweit es räumlich möglich ist!

Wagen Sie einen Versuch! Die Mühe kommt Ihnen allen zugute und lohnt sich. Kinder haben wie Pflanzen Anspruch auf eine recht liebevolle Pflege, um zum Blühen zu kommen.

Wenn Kindern auch in einfachen Verhältnissen das Lachen nicht vergeht, dann ist da mehr Glück daheim, als in manchen Palast.

V O R W O R T

Der Begründer des Autogenen Trainings, Prof. Dr. med. habil, J.H. Schultz, war vor dem ersten Weltkrieg im Ambulatorium der Universitätsklinik Breslau tätig und arbeitete dort in der Hypnose-Therapie, veröffentlichte 1920 die Grunderkenntnisse des Autogenen Trainings in 'Schichtbildung im hypnotischen Seelenleben'. 1920 bis 1927 arbeitete er im Sanatorium Dr. Lachmann 'Weißer Hirsch', Dresden und hielt vor fast 50 Jahren die ersten Kurse über Autogenes Training an der Lessing-Hochschule, Berlin, die er nach dem zweiten Weltkrieg 1966 wieder fortsetzte. 1927 stellte Schultz auf dem 2. Allgemeinen Kongreß für Psychotherapie den Ärzten das Autogene Training als 'Rationalisiertes autosuggestives Training (Autogene Organübung)' vor und veröffentlichte 1928 in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift seine Erfahrungen 'Über Autogenes Training'. Ein Jahr später (1929) hielt er auf dem 4. Allgemeinen Kongreß für Psychotherapie in Bad Nauheim ein Referat über: 'Gehobene Aufgabenstufen im Autogenen Training', das als die 'Geburtsstunde' der Oberstufe gilt. 1932 erschien die erste Auflage der Monographie 'Das Autogene Training'.

Die griechischen Ärzte Hippokrates (460 - 377 v. Chr.) und Claudius Galen (121 - 202 n. Chr.) wußten von den psychologischen Faktoren im medizinischen Bereich und von den seelischen Ursachen von Krankheiten. Der deutsche Arzt Hufeland (1762 - 1836), der Philosoph Kant (1724 - 1804) und der Arzt und Dichter v. Feuchtersleben (1806 - 1849) sprechen von der Macht der Vorstellung, Gefühle zu meistern und Krankheiten zu löschen. Der Philosoph Schopenhauer (1788 - 1860) interpretierte in Frankfurt/Main die Welt als Wille und Vorstellung, und der Dichter Morgenstern (1821 - 1914) ist der Meinung, daß Gesundheit die Folge einer positiven Lebenseinstellung ist.

Albert Schweitzer (1875 - 1965) berichtete in Lambarene von dem Tod Eingeborener, die ein Tabu gebrochen haben, da sie in der Vorstellung lebten, das Brechen des Tabus habe den Tod zur Folge. Der ungarische Schriftsteller Rath-Vegh berichtete 1964 von der Geschichte des Hofnarren Gonella, der seinen Fürsten erschreckt hatte und deshalb zum Tode verurteilt wurde. Man legte den Hofnarr auf das Schafott.

Der Henker schüttete auf Geheiß des Fürsten an Stelle der Guillotine eine Schüssel kalten Wassers auf den Nacken des Delinquenten. Sobald der Wasserstrahl auf das Genick des Hofnarren traf, starb er vor Schreck. Der ungarische Arzt Hardi berichtete von einem Arbeiter, der aus Versehen in einen Kühlwagen eingesperrt wurde, wobei er glaubte, daß er in Betrieb sei und nachts 'erfror' mit den Symptomen der Erfrierung, obwohl das Kühlaggregat gar nicht eingeschaltet gewesen war. In diese Richtung geht auch die Mitteilung des Arztes Wiesenhütten, der von einem Monteur berichtet, der an einer Überlandleitung eine Reparatur ausführte und einen Draht berührte, von dem er glaubte, daß er unter Starkstrom stünde. Der Monteur war sofort tot, obwohl der Strom abgeschaltet war.

Wir alle wissen letzten Endes, daß Menschen und Tiere 'am gebrochenen Herzen' sterben können.

Wir können durch die Macht der Vorstellung unseren Körper und seine Organe über unser Nervensystem günstig beeinflussen.

Autogenes Training, das sich heute immer größerer Beliebtheit erfreut, will Patienten helfen, die ihnen gegebenen Möglichkeiten der Selbsterkennung von verborgenen Konflikten und der Selbstbeeinflussung von Organen zu nutzen. Es ist eine Ordnungstherapie, bei der sowohl geistige als auch körperliche Funktionen angesprochen werden, mit dem Ziel, zu Ruhe und Harmonie zu finden. In diesen Zusammenhang paßt die Auffassung des Dichters Christian Morgenstern, der einmal sagte, daß Gesundheit die Folge einer positiven Lebenseinstellung sei.

Prof. Dr. med. J.H. Schultz sprach 1926 vor der Berliner Medizinischen Gesellschaft erstmals von der konzentrativen Selbstentspannung, der er 1928 den Namen 'Autogenes Training' gab. Auf dem 4. Allgemeinen Kongreß für Psychotherapie 1929 in Bad Nauheim hielt er einen Vortrag über gehobene Aufgabenstufen im Autogenen Training und stellte damit erstmalig die Oberstufe des Autogenen Trainings (ATO) als vertiefte Selbstschau mit Eigen-Analysen (Autopsychanalyse) den Ärzten vor, nachdem er seit 1920 die Unterstufe des Autogenen Trainings ausgearbeitet und entwickelt hatte.

AT

X

Das Autogene Training ist eine Eigenhilfe zur Selbsterkennung und Entwicklung eigener Fähigkeiten, wobei sich seine Lernarbeit tief im organisch-seelischen Bereich vollzieht. Man will durch Hinlenken unserer Aufmerksamkeit mit Hilfe von Vorsatzformeln eine Zustandsveränderung im Körper bewirken. Es ist deshalb eine physiologische Methode, die wir lernen, um damit unser selbständig arbeitendes und funktionierendes Nervensystem (negatives, autonomes Nervensystem) wieder in den Griff zu bekommen. Das AT ist eine Selbstbeeinflussungsmethode durch Autosuggestion und gleichzeitig ein Lernvorgang, bei dem wir über das vegetative autonome Nervensystem mittels einer gesteuerten Selbsthypnose unsere Organe beeinflussen können. Es gibt mit seinen Vorsatzbildungen 'Minibefehle' über die 'Hintertreppe' an das Unbewußte weiter, die dort verarbeitet, mit starken Durchsetzungsimpulsen versehen und im Bereich des gesamten Nervensystems wirksam werden.

Das Autogene Training ist eine Ordnungstherapie im Sinne von Sebastian Kneipp; denn eine gesunde Ordnung bedeutet Ausgewogenheit zwischen Körper, Geist und Seele. Es ist mit der Oberstufe (ATO) ein Tresor des Selbst, wobei Konflikte bewußt werden, und es versteht weiter die Organ-sprache.

Das Autogene Training ist eine Methode, die sich in den letzten 60 Jahren bewährt hat und von allen Ärzten, Psychologen und Heilpraktikern anerkannt ist. Wir leiden zur Zeit an einem 'Psychoboom', der wie Unkraut und Wildwuchs die gediegene und treue Pflanze 'Autogenes Training' überwuchern will.

Frau Gerhild Euler, Übungsleiterin für Yoga und Autogenes Training führt als Mitglied des Instituts für Verhaltenstherapie und Prävention in Bad Nauheim Autogenes Training für Kinder erfolgreich durch, wobei der Erfolg in Maß und Zahl objektivierbar ist. Zusammen mit einem Kurs für Autogenes Training ist das Büchlein eine ausgezeichnete Hilfe zur Selbsthilfe. Die Anleitungen für die Kinderyoga-Arbeit sind leicht verständlich, sehr ausführlich, lebendig und phantasievoll. Das ganze Büchlein zeigt worauf es ankommt,

daß Kindern wirklich geholfen werden soll. Es strahlt die Liebe zum Kind aus.

Das Buch ist nicht dafür gedacht, daß Kinder sich damit das Autogene Training selbst beibringen, ohne vorher fachlich unterwiesen worden zu sein.

Dr. med. Oscar Hammer
Leitender Medizinaldirektor und Chefarzt i.R.
Leitender und beratender Arzt am Hess. Staatsbad Bad
Nauheim, Internist, Lungearzt und Badearzt.

Bad Nauheim, Juni 1988

Medizin News 1999

GESTRESSTE KINDER

Superstreß bereits im Kindesalter kann die Ursache für schwerwiegende Depressionen im späteren Leben sein.

Belastende Kindheitserlebnisse (z.B. Scheidung und Trennung der Eltern) bringen die Streßhormone aus dem Gleichgewicht und erhöhen das Risiko auf spätere Belastungssituationen mit einer Depression zu reagieren. Wichtigstes Streßhormon ist das CRH, das vom Gehirn aus der Nebennierenrinde befiehlt andere Streßhormone auszuschütten.

(Quelle: Max Planck-Institut für Psychiatrie)

Kleiner Mensch für mich bist Du groß.
Kleiner Mensch, Du bist nicht reich
Du hast keine Bankverbindung, Du hast Hände um etwas zu geben
Du bist nichts links und nicht rechts,
Du gebrauchst nicht die Fäuste, Du lachst und hast Menschen gern
Kleiner Mensch, Du bist einfach Mensch und darum bist Du groß!

Vor ungefähr 60 Jahren hat Prof. Dr. med. I. H. Schultz - einer seiner Schüler ist Dr. med. O. Hammer, dessen Einführung Sie gelesen haben -, eine Methode entwickelt, daß sich die Menschen auf Wunsch durch Sammlung der eigenen Gedanken (Selbstsuggestion) entspannen können. Auch Kinder können das. Wenn wir mit Gewalt (Willenskonzentration) unsere nervösen Störungen unterdrücken wollen, erreichen wir meist das Gegenteil. Die Fehlsteuerungen, die im Grunde auf Verspannungen beruhen, werden noch stärker. Deshalb müssen wir lernen, uns zu entspannen. Das meiste im Leben muß man sich erarbeiten. So ist das auch mit Entspannungsmethoden, z.B. dem AT. Nur ein regelmäßiges Üben über längere Zeit führt zum gewünschten Erfolg. Wir müssen lernen, unsere Gedanken zu sammeln, zur Ruhe zukommen, das wirkt sich über das Nervengeflecht auf Muskeln, Blutgefäße, Organe, d.h. auf den ganzen Körper aus.

Autogenes Training für Kinder ist hilfreich bei :

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Nervosität | 9. Kontaktschwierigkeiten |
| 2. Konzentrationsmangel | 10. nervlicher Überlastung |
| 3. innerer Unruhe | 11. chronischer Streßsituation |
| 4. leichten Ängsten | 12. nervösen Organreaktionen |
| 5. Stottern, Versprechen | 13. psychosomatischen Störungen |
| 6. Schlafstörungen | 14. Befindensstörungen |
| 7. Trotzhaltungen | 15. gesteigertem Affektverhalten |
| 8. ungerichteter Aggressionstendenzen | 16. Schulschwierigkeiten |
| | 17. Automaten Spielsucht |

Schon Professor J. H. Schultz sagte, daß auch Kinder das Autogene Training erlernen können. Er erkannte früh den Wert des AT für die Kinderheilkunde.

Dieses Buch soll eine Hilfe sein, Konzentrations- und Entspannungsübungen wie Autogenes Training und Yoga leichter erlernen und verstehen zu können. Es soll bei gesunden Kindern genau so wie bei solchen die unter Leidensdruck stehen dazu beitragen, den Wechselfällen des Lebens besser gewachsen zu sein. Jedes Kind ist von Natur aus frei, jedes Baby von Geburt aus entspannt. Die Liebe zum Kind ist entscheidend- man muß sich selbst im Herzen Kindlichkeit erhalten haben-, um sich in eine Kinderseele einfühlen zu können. Deshalb geht es vor allem uns Erwachsene an, Eltern und Erzieher, in den häuslichen Verhältnissen sowie in der Schule nach den Ursachen von Fehlverhalten zu suchen. Wenn ein Kind immer wieder mit besseren oder älteren Geschwistern verglichen wird, oder in der Schule als Versager in einem Fach bezeichnet wird, z.B. " Du bist in Mathe eine Niete, Du kapiertest nie ". So leidet nicht nur das Selbstbewußtsein, es setzt sich als Frustration im Unterbewußtsein fest, während Lob und Ermutigung das Selbstwertgefühl stärken. Z.B. der Vorsatz " ich werde es schaffen ", wirkt sich positiv auf das Handeln aus. Die Formeln des AT, die Körper und Geist entspannen, können dabei recht hilfreich sein.

Mit dem Bewußtsein können wir das Unbewußte lenken. Das Bewußtsein kann den Körper steuern (z.B. 7 Uhr erwachen). Wenn Sie in einer Gruppe AT mit Kindern machen, so ist es zu empfehlen, die Kinder vorher etwas abreagieren zu lassen. Sie sollten " Ihre " Kinder kennen, wie weit und in welcher Form Sie das zulassen können, auch nach Alter und Anzahl von Jungen und Mädchen verschieden.

Bei jüngeren Kindern geht das Abtoben sehr gut mit Phantasie -siehe 2. Teil des Buches " Interaktionsspiele "-. Kinder sind wie junge Pferde, sie brauchen eine ruhige Hand, welche die Zügel locker läßt und trotzdem mit weicher Hand im richtigen Maß festhält, daß die Pferde nicht davongaloppieren. So sollte der bewegte Teil ablaufen, bevor zur Ruhe übergegangen wird. Es soll den Kindern Freude bereiten. Sie müssen spüren, daß sie ernst genommen werden. Kinder, die unter solchen Umständen heranwachsen, entwickeln nicht nur einen gesunden Körper, sondern auch einen friedvollen beherrschten Geist, der es ihnen ermöglicht, sich besser zu konzentrieren und sich gegen Kummer und Aufregung besser zu schützen, sich frei zu machen von Sorgen und Belastung und die besonderen Probleme zu bewältigen. Viele Krankheiten sind vollkommen unnötig, wir machen uns selbst krank.

Auch ein Weg von 1000 Meilen beginnt mit dem 1. Schritt. Wir üben schrittweise, den ganzen Körper auf einmal anzusprechen, wäre zu schwer.

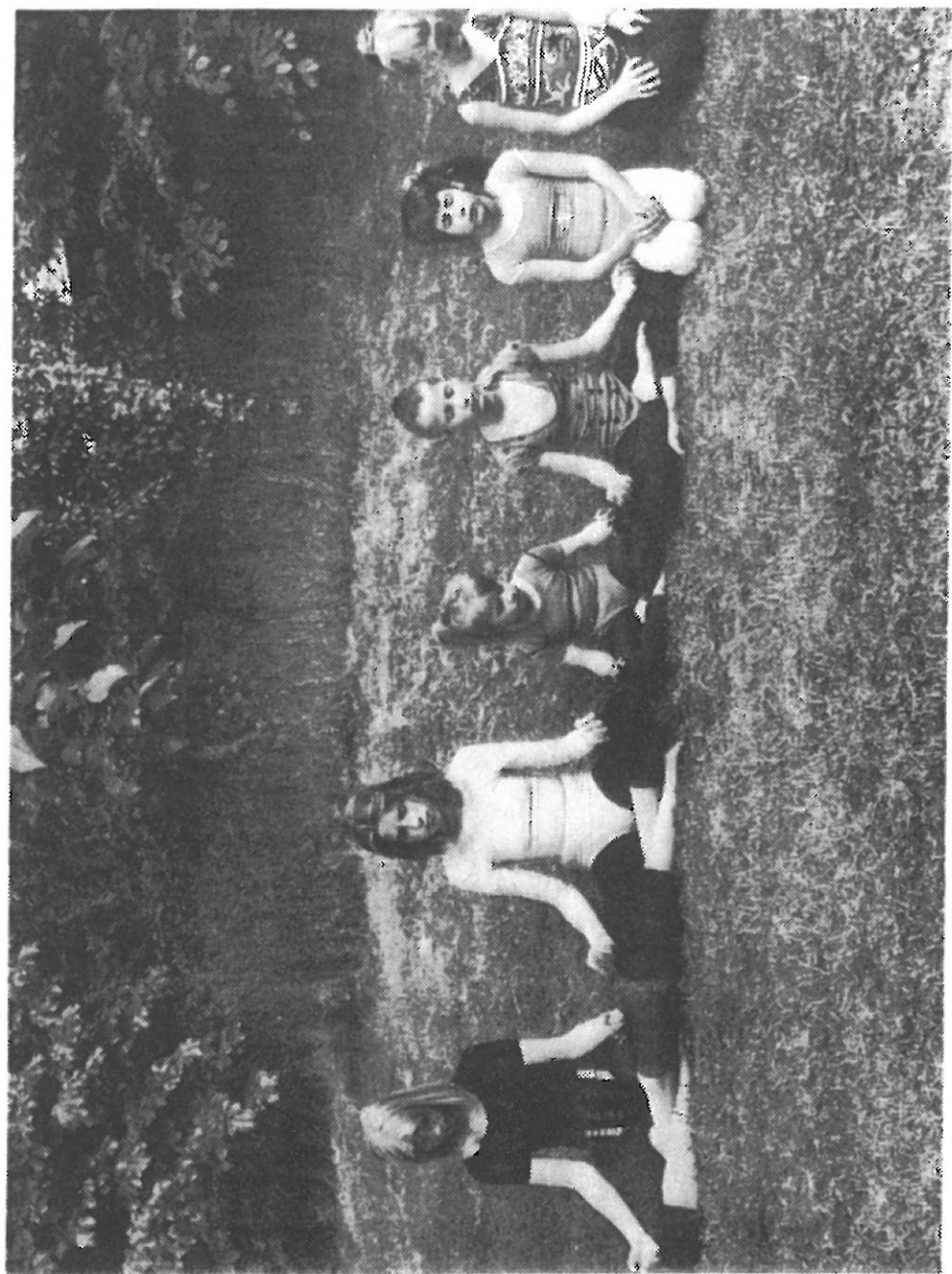
Wir fangen mit dem 1. SCHRITT an !

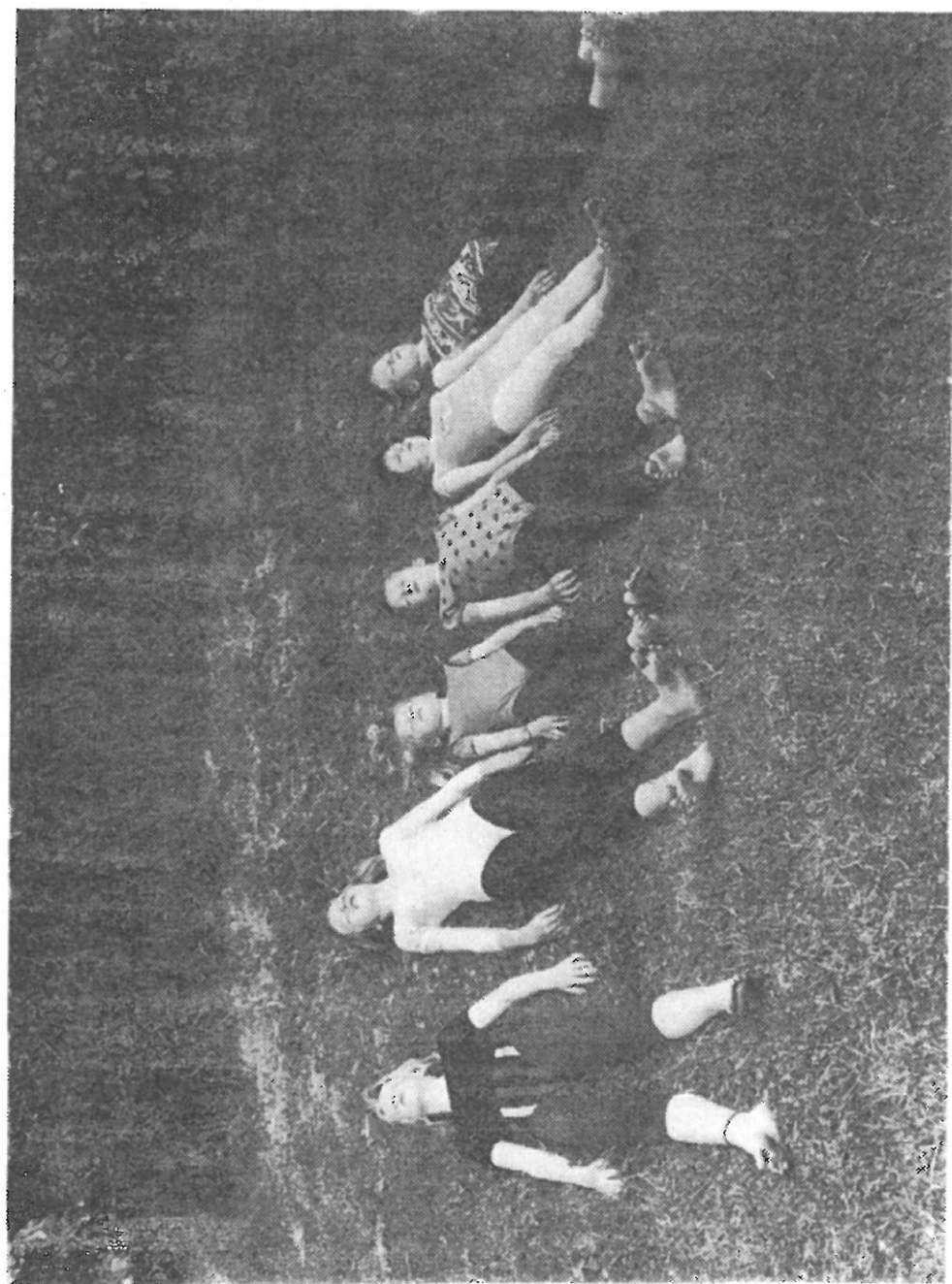
EINSTELLUNG AUF RUHE

Ruhig und still ist ein Unterschied. Überlege erst einmal, wo Du besser ausruhen kannst im Liegen oder im Sitzen. Suche Dir einen Platz, wo es Dir leicht fällt zur Ruhe zu kommen! Zu Beginn muß mehrmals am Tag, möglichst immer zur selben Zeit am gleichen Platz geübt werden. Nur 2 - 3 Minuten. Die Kleidung darf nicht beengend sein. Nimm eine bequeme Haltung ein, die Arme locker neben dem Körper, Fußspitzen fallen nach außen! Die Augen sind geschlossen. Wir beobachten den Atem, Auf und ab wie bei einer Berg- und Talbahn kommt und sinkt der Atem. Wir fühlen uns richtig wohl und geborgen und stellen uns ganz auf Ruhe ein. Stelle Dir einige Male vor

"ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt!"

Ruhig sein heißt nicht nur still liegen oder sitzen, sondern richtig ausruhen, alles loslassen, alle Spannungen abgeben.





1. Ü B U N G

SCHWEREÜBUNG

Du spürst die Ruhe, bist in einer bequemen Lage

Du konzentrierst Dich auf Deine Arme

"Mein rechter Arm ist ganz schwer." (1. Lehrsatz)

Du kannst Dir dabei vorstellen als würdest Du einen schweren Eimer, Korb, oder eine Tasche tragen. Ganz fest vorstellen, richtig das schwere Gewicht wahrnehmen.

Denke immer wieder den Satz:

'Mein rechter Arm ist ganz schwer'.

Denke diesen Satz so, als ob Du die Worte hören könntest oder Du siehst im Geist eine weiße Wand vor Dir, wo dieser Satz geschrieben steht! Sollten Dich die Gedanken ablenken, so konzentrierst Du Dich immer wieder auf die Ruhe. Nichts kann Dich stören. Bald wirst Du die Schwere in Deinem rechten Arm wahrnehmen können.

Dann sagst Du:

'Mein linker Arm ist ganz schwer' und nach einer Weile

'Beide Arme sind ganz schwer'.

Sie sind so schwer, daß ich sie nicht mehr heben kann.

Alles andere interessiert jetzt nicht!

Verwende für diese Übung anfangs ca. 2 Minuten, nicht länger. Danach muß die Übung zurückgenommen werden. So wie Du Dich beim Aufwachen nach dem Schlaf dehnst, mußst Du jetzt Deine entspannten Muskeln wieder anspannen.

Das machst Du jedes mal genau so.

Die Augen bleiben dabei noch geschlossen. Das ist wichtig.

ZURÜCKNEHMEN

Die Arme kräftig anziehen und wegstoßen wie beim Boxen, dabei die Armmuskeln fest anspannen.

Kräftig einatmen.

Augen öffnen.

Sicher hast Du manchmal probiert, wie kräftig Deine Muskeln sind und weißt, was damit gemeint ist. Wenn Du vor dem Einschlafen im Bett übst, nimmst Du die Übung natürlich nicht zurück.

2. Ü B U N G

WÄRMEÜBUNG

Wir wollen bei dieser Übung die Durchblutung bewußt lenken, wohin wir sie haben wollen. Vielleicht hattest Du schon einmal ganz kalte Füße und hast dann daheim ein warmes Fußbad gemacht. Dabei kribbelt es in den Füßen.

Nun stellst Du Dich wieder auf Ruhe ein, liegst bequem, die Augen sind geschlossen.

Ich bin ganz ruhig, nacheinander denken oder vorstellen: 'Meine Arme und Beine sind ganz schwer' (einige Male wiederholen', bis Du es so empfindest.

Dann denkst Du den Satz:

'Mein rechter Arm ist ganz warm'. (2. Lehrsatz)

Er ist wie in warmes Wasser getaucht. Das immer wieder vorstellen, denken und im Geist wiederholen.

' Mein linker Arm ist ganz warm'

' Beide Arme sind ganz warm'

Du übst das so lange jeden Tag möglichst 2 mal, bis Du diese beiden ersten Übungen gut beherrscht und 'Schwere

und Wärme' spüren kannst.

Dann gehst Du zur 3. Übung, der Atemübung über!

3. Ü B U N G

ATEMÜBUNG

Atmung ganz ruhig und gleichmäßig (3.Lehrsatz)

Dabei ist es wichtig, daß Du ganz ruhig Deinen Atem belauschst. Nicht bewußt atmen wollen, sondern es atmen lassen. Laß Dir Zeit dazu! Stell Dir vor, Du liegst in einem Boot und wirst sanft geschaukelt, auf und ab, so wie sich das Boot ganz sacht hebt und senkt, so bewegt sich Dein Leib durch den Atem auf und ab. Horche in Deinen Körper! Nimm den Atem beobachtend wahr, als wärest Du ein Stück von Dir entfernt, nichts dabei'machen'. So nimmst Du zu den beiden ersten Übungen, die Du schon gut kannst, diese 3. Übung dazu. Also :

Ruhe erfahren

Schwere in Armen und Beinen spüren

Wärme in Armen und Beinen wahrnehmen,

den Atem erleben. Immer in der gleichen Reihenfolge.

In der nächsten Stufe werden die Organe angesprochen, zuerst das Herz.

4. Ü B U N G

HERZÜBUNG

Du hast sicher schon einmal Herzklopfen gehabt bei Aufregung, Angst oder nach schnellem Laufen, und nach einiger Zeit schlägt das Herz wieder ruhig. Nun stellst Du Dir vor, wie Dein Herz ruhig und gleichmäßig pocht. Das Herz

liegt auf der linken Brustseite, es pumpt unaufhörlich das Blut durch unseren Körper und ist ein sehr wichtiges Organ. Lege Deine rechte Hand darüber und fühle es, fühle den Herzschlag!

Mein Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig (4. Lehrsatz)

Ich bin ganz ruhig

Meine Arme und Beine sind ganz schwer.

Meine Arme und Beine sind ganz warm.

Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig.

Mein Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig.

So kommt schrittweise immer ein neuer Lehrsatz dazu.

Die 5. Übung ist die Bauchübung (Sonnengeflecht).

5. Ü B U N G

LEIBÜBUNG

Du beginnst damit, wenn Du die ersten 4 Übungen gut beherrschst.

Sonnengeflecht strömend warm (5. Lehrsatz)

Im Bauchraum zwischen Nabel und Brustbein liegt wie ein starkes Spinnennetz aus lauter Fäden und Knoten das Sonnengeflecht. Es ist unsere Körpermitte und hat uns viel zu sagen. Wenn Du Dich vor etwas fürchtest, aufregst, oder wenn Dir einfach etwas nicht ganz geheuer ist, so wirst Du schon erlebt haben, daß Du plötzlich Bauchschmerzen bekommst. Vielleicht legt Dir dann die Mutter ein warmes, feuchtes Tuch und die Wärmeflasche auf den Leib, bis es Dir angenehm warm wird und sich Dein Bauch

entspannt. Du stellst Dir das bei der Übung so vor:
Sonnengeflecht strömend warm als würde die Sonne auf Deinen Bauch scheinen. Wenn Dir diese Übung gelingt, kannst Du ohne Wärmeflasche und Heizkissen Deinen Bauch entspannen.

Ich bin ganz ruhig
Meine Arme und Beine sind ganz schwer.
Meine Arme und Beine sind ganz warm.
Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig.
Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.
Sonnengeflecht strömend warm.

Jetzt kommt die letzte Übung, die Kopfübung.

6. Ü B U N G

KOPFÜBUNG

Jüngeren Kindern fällt diese Übung etwas schwer, weil sie noch nicht so gut mit den ablenkenden, störenden Gedanken umgehen können. Du weißt aber, wenn etwas Schwieriges gelingen soll, muß man einen kühlen Kopf bewahren. Vielleicht kennst Du ein Kind (oder bist Du es selbst?), das ganz schnell wütend wird, so ein richtiger Brausekopf,

Stirn angenehm kühl

(6. Lehrsatz)

Als würde eine zarte Hand über Deine Stirn streichen
(vielleicht so wie abends beim Gute Nacht sagen) oder
im Sommer in der warmen Sonne ein leichter Windhauch
die Stirn berührt.

Ich bin ganz ruhig.

Meine Arme und Beine sind ganz schwer.

Meine Arme und Beine sind ganz warm.
Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig.
Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.
Sonnengeflecht strömend warm.
Stirn angenehm kühl.

Am Anfang wird diese neue Übung nur 2 mal einige Sekunden geübt. Besonders vor den Hausaufgaben oder einer Klassenarbeit kann Dir dieser Lehrsatz helfen, daß Du Dich besser konzentrieren kannst.
Die Übung hat eine belebende Wirkung, deshalb abends vor dem Schlafen weglassen.

Inzwischen kennst Du alle Übungen und weißt alle Lehrsätze. Du weißt über die Kraft der Gedanken Bescheid, Du weißt, daß Du, wenn Du den festen Vorsatz faßt, morgens zu einer bestimmten Zeit aufzuwachen, das meistens gelingt.

Du kennst nun das gesamte Programm des Autogenen Trainings, es sind immer die gleichen Lehrsätze in der gleichen Reihenfolge, für Erwachsene wie für Kinder.
Das Zurücknehmen geschieht immer im gleichen Ablauf.

Zusätzlich kannst Du noch ganz bestimmte Sätze für Dich erlernen. Wenn Du Dich auf etwas freust, weil Du in nächster Zeit etwas Besonderes vorhast, so vergißt Du das nicht. Das haben Deine Gedanken wie bei einem Computer gespeichert. So können Dir persönliche Formeln helfen. Du baust sie in Dein Entspannungsprogramm ein.

z.B.: " Schlüssel mitnehmen, wenn ich aus der Wohnung gehe".

" Ich habe meine Vokabeln gelernt (oder andere

Schulaufgaben), ich kann sie".

"Ich gehe ganz ruhig am großen Hund in Nachbars Garten vorbei".

Es gibt Kinder, die aus Langeweile oder anderen Gründen an ihren Fingernägeln kauen. Das sieht nicht schön aus und ist nicht gesund.

Vorsatz: "Ich lasse meine Nägel wachsen".

Auch größere Kinder machen manchmal noch ins Bett oder in die Hose.

Vorsatz : " Meine Hose (Bett) bleibt von nun an trocken".

Manche Kinder haben Schwierigkeiten, deutlich zu sprechen, sie stottern bei den Worten und Sätzen.

Vorsatz : "Ich kann alle Worte fließend sprechen".

Ein bißchen Geduld ist notwendig, aber es wird sich lohnen.

Vorstellungshilfen

Stein

Wir fühlen uns als Stein. Denk mal nach, was für ein Stein Du in Deiner Vorstellung jetzt sein möchtest! Ein großer, ein kleiner, ein spitzer Stein oder ein schöner, runder vom Wasser abgeschliffener Flußkiesel. Vielleicht auch ganz flach wie ein Stein, den man übers Wasser springen lassen kann, wenn man ihn richtig wirft. Es gibt so viele Arten von Steinen. Manchmal meint man, die Sorgen sind so schwer wie Felsbrocken, und so fühlt man sich auch. Das ist nicht zum Lachen. Nun haben wir uns unseren Stein in der Vorstellung ausgesucht. Ganz ruhig und unbeweglich liegen wir auf dem Boden. Wir spüren das schwere Gewicht des Steines ganz schwer am Boden. Die Sonne scheint auf den Stein, erwärmt den Stein, wir nehmen die Wärme des Steines wahr.

Boot

Wir liegen in einem Boot und lassen uns treiben. Das Wasser ist ganz ruhig, der Wind streicht sacht darüber, und der Kahn schaukelt sanft auf und ab. Wir sind ganz ruhig und gelöst.

Nach einiger Zeit springen wir ins Wasser und schwimmen kräftig herum, wir bewegen tüchtig unsere Arme und stoßen mit den Beinen. Wieder im Boot, liegen wir am Boden, Arme und Beine ganz schwer. Die Sonne bescheint unseren Leib, ganz warm, wir fühlen die Wärme auf unserem Bauch. Sonnengeflecht ganz warm.

Der Atem kommt und geht wie die schaukelnde Bewegung des

Kahnes.

Das Herz pocht ruhig und regelmäßig.

Eine leichte Brise kühlt die Stirn.

Bergspitze

Wir sind auf einen hohen Berg gestiegen und zum Gipfelkreuz geklettert. Nun sitzen wir hoch droben in der klaren Bergluft in der Sonne. Wir atmen ruhig und sind ganz gelöst und entspannt. Wir sind so hoch, daß die Wolken unter uns vorbeiziehen. Einige sehen so kuschelig wie Schafe aus. Manche schweben langsam, andere sausen schnell. Eine dicke Wolke steht fast still. So ist das mit unseren Gedanken. Es sind so vielerlei Gedanken, die da kommen. Jeder Gedanke hat einen Anfang und ein Ende. Lassen wir sie vorbeiziehen. Wir vergleichen unsere Gedanken mit den Wölkchen und legen sie auf die Wolken ab, schauen ihnen noch ein bißchen nach. Immer kommen neue Wolken, immer wieder neue Gedanken. Wir werden stiller und ruhiger, zum Schluß konzentrieren wir uns auf die eine dicke Wolke, die wir Konzentration nennen. Wir werden in der Vorstellung selbst zu dieser Wolke, lassen uns so richtig in die Wolke hineinsinken. Ganz gelöst und entspannt verweilen wir so und lassen uns durch nichts stören.

Affen

Habt Ihr schon einmal einen Baum mit lauter Affen gesehen? Vielleicht im Zoo? Diese lustigen Gesellen halten fast keinen Augenblick still. Sie turnen und springen von Ast zu Ast, spielen, jagen und haschen sich auf und ab, hin und her. Dort ist ein besonders lustiger, flinker, klei-

ner Affe, und da sitzt ein trauriges Tierchen. Das Affenkind zappelt neben seiner Mutter herum. Das ist ein richtiger Affenzirkus. So ist das auch mit den Gedanken, die kommen und gehen wie sie wollen. Sie spuken manchmal ständig in unserem Kopf herum, stören uns bei den Aufgaben und beim Einschlafen. Wie in einem Affenhaus geht es in unserem Kopf zu.

Was hilft dabei ? Versuche es mit AT!

Ein Gebet mit Kindern vor dem Einschlafen ist ein schöner Ausklang des Tages, wo alles abgelegt werden kann.

Nachfolgendes Kindergebet stammt aus dem reizenden Büchlein "Lieber Gott, Du bist wunderbar"

von Inge v. Wedemeyer, Verlag Heilbronn

Es drückt die Polarität, das väterliche und mütterliche Prinzip im Göttlichen aus und weist auf die Kraft der Gedanken hin, die unser Handeln beeinflussen können.

Lieber Gott

Du unser Vater und Mutter !

Ich möchte nur gute Gedanken denken,

Ich möchte nur gute Worte sagen

Ich möchte nur Gutes tun.

Dazu hilf, Du, lieber Gott,
das bitte ich Dich !

Amen

Entspannende Gedankenreise

Wir liegen ganz bequem und entspannt auf dem Boden. Wer will, deckt sich zu. Die Augen sind geschlossen, wir beobachten unseren Atem und fühlen uns richtig wohl. Wir werden immer ruhiger und gelöster.

Vor unseren geschlossenen Augen sinkt sacht ein fliegender Teppich oder Ballon herab, den wir besteigen, und schon geht die Reise los. Keine Angst, wir haften wie mit einem Magnet fest und können nicht herunterfallen. Der Teppich steigt nach oben, und wir sehen unter uns unser Elternhaus, wie klein es aussieht aus der Höhe, wie ein Spielzeug, und alles, was uns daheim vielleicht manchmal bedrückt oder Angst macht, ist jetzt weit weg. Wir liegen sicher auf unserem weichen Teppich, der uns auf und ab wiegt, wie unser Atem. Wir schweben weiter über das Haus mit dem großen Hund im Garten, der immer so wild bellt und gegen den Zaun springt, er kann uns nichts anhaben. So fliegen wir dahin, und alles was uns belastet werfen wir ab. Wir greifen in den Korb mit den kleinen Sandbeuteln und lassen immer einen hinunterfallen, wenn ein Gedanke kommt, der uns stören will. Wir reisen weiter, sehen unter uns das Haus des Zahnarztes, wir betrachten es in aller Ruhe, nichts bedrückt uns dabei. Auch das Krankenhaus ist zu sehen. Die vielen Stockwerke und Gebäude sehen aus dieser Entfernung so niedlich aus. Die Krankenwagen sind wie Match-box-Autos zum Spielen. So trägt uns unser Teppich durch die Luft, und wir werden dabei immer ruhiger und gelöster. Wir möchten endlos dahinfliegen. Nun sehen wir unter uns eine besonders schöne Landschaft, so wie wir sie aus dem Urlaub in Erinnerung haben. Dort

wollen wir landen. Wir liegen jetzt auf der Wiese, alles ist so still, die Wiesenblumen duften, der Himmel ist strahlend blau und die Sonne scheint. Wir fühlen uns so wohl und geborgen, ganz entspannt. Nichts kann uns stören. Wir wollen gemeinsam eine Wanderung unternehmen. Ein weicher Wiesenweg lädt dazu ein. Nach einiger Zeit wird er schmaler und führt den Berg hinan zu einer Almhütte. Wir hören das Läuten der Kuhglocken und das beruhigende Murren der Kühe auf der Weide. Wir müssen tüchtig ausschreiten und spüren unsere Beinmuskeln. Wir steigen noch ein bißchen höher und kommen zu einem kleinen, klaren Bergsee. Ein Kahn liegt am Ufer. Wir steigen ein und rudern kräftig los. Die Arme ziehen die Ruder voll durch. Danach lassen wir uns treiben und nehmen die Schwere in den Armen und Beinen vom Rudern und Steigen wahr. Wieder am Ufer angekommen, legen wir uns ins Moos, die Sonne scheint wunderbar auf unseren Leib. Wir genießen diese Wärme, Sonnenelfen tanzen um uns herum. Der Atem kommt und geht wie die kleinen Wellen des Sees.. Das Herz schlägt regelmäßig und kräftig in unserer Brust wie ein Morseapparat. Der Kopf ist angenehm kühl und frei. Ein überhängender Ast spendet Schatten. Ab und zu streicht ein leichter Windhauch darüber, als würden Wassernixen unsere Stirn kühlen. Hummeln und Bienen summen, Libellen und Schmetterlinge schweben um uns herum. Nichts stört diesen Frieden. Alle Gedanken sind weit weg. Aber auch ein schöner Tag geht zu Ende, es wird Zeit zum Rückflug. Der Teppich wartet schon. Er hebt ab und trägt uns sicher heim in unser Bett auf unsere Matte. Wir dehnen uns, spannen Arme und Beine an, loslassen, atmen tief ein und aus und öffnen die Augen.

Schlußentspannung

"Farbmeditation" als Abschluß einer Kinderyogastunde mit dem
Thema "Spaziergang auf dem Regenbogen" 6-10 Jahre

Wir liegen entspannt in der Rückenlage, Augen sind geschlossen.
Unsere Wahrnehmung lenken wir in unseren Körper.

"Stell dir vor, wie der Regenbogen mit all seinen wunderschönen
Farben auf dich zukommt. Zuerst gibt er dir seine rote Farbe.
Stell dir vor, deine Beine bis hin zu deinem Becken, tauchen
in das warme leuchtende Rot ein. Alles ist strömend rot, sowie
ein wunderbares Abendrot am Himmel.
Die rote Farbe bringt dir viel Kraft.

Nun schaue ein Stückchen höher, unterhalb deines Nabels, dort
leuchtet jetzt ein orangefarbenes Licht auf. Denke dir eine kleine
Orange die immer größer wird, sich immer mehr ausdehnt, sodaß
sie deinen ganzen unteren Bauchraum ausfüllt mit einem strömend
warmen Orange.

Schaue jetzt noch ein Stückchen höher zu deinem Nabel.
Dort in deinem Bauch leuchtet jetzt ein helles warmes Gelb.
Stell dir vor, du hast eine kleine Sonne in deinem Bauch, die
von innen heraus eine angenehme Wärme ausstrahlt.
Spürst du die Wärme in deinem Bauch?
Bist du einmal verärgert oder traurig, dann laß in deinem Bauch
die Sonne aufgehen und sei ganz aufmerksam was dann geschieht.

Nun schaue in deine Brust, dort schlägt dein Herz gleichmäßig
und kraftvoll. Du tauchst deinen Brustraum in ein wohlthuendes
Grün. Ein sattes Grün wie das einer Frühlingswiese.
Das grüne Licht hilft dir gut zu denken und richtig zu handeln.
Spüre wie gut es tut.

Schaue jetzt in deinen Halsbereich, tauche ihn in die blaue
Farbe vom Regenbogen ein. Ein klares tiefes Blau wie von einem
Sommerhimmel. Das Blau verteilt sich in deinem ganzen Halsraum.
Es hilft dir die richtigen Worte zu sprechen die Freude schenken.

Dann blicke auf deine Stirnmitte. Dort ist dein 3. Auge.
Denke an das Violett eines Veilchens, ein ganzes Beet voll und
tauche deine Stirn in dieses Violett ein. Alles ist lila einge-
hüllt.
Diese Farbe hilft dir ein glückliches Leben zu führen.

Und nun schaue auf deinen Kopf. Dort leuchtet ein weißes Licht.
Dein ganzer Kopf ist in einem weißen Licht eingehüllt.
Da sprudelt eine ewige Quelle, aus der du viele gute Ideen und
Träume bekommst.

"So kannst du dir alle meine Farben holen wenn du magst oder
wenn du sie brauchst." sagt der Regenbogen.

Nun stellen wir uns noch einmal den Regenbogen mit all seinen
bunten Farben vor. Wir erinnern uns an unseren Spaziergang und
an das was wir erlebt haben, und wandern auf dem Regenbogen
über die weiße Farbe, Violett, Blau, Grün, Gelb, Orange und
Rot zurück und kommen wieder auf unserer Unterlage an.

Dehnen, strecken, räkeln.

KLEINE GESCHICHTEN ZUM ENTSPANNEN FÜR JÜNGERE KINDER

Die Geschichte vom kleinen Löwen Rex

Es war einmal ein Löwenbaby - wir wollen es Rex nennen, Rex heißt in lateinisch der König - das lebte mit Vater, Mutter, Bruder und zwei Schwestern glücklich im Busch und der weiten Steppe, gemeinsam in einem Rudel mit noch anderen Löwenfamilien, so wie Ihr in Eurem Dorf oder in der Stadt. Der kleine Löwe lag gerne faul in der Sonne, besonders mittags, wenn alles in der Hitze ganz still war. Er lag ganz bewegungslos ruhig, träumte und lauschte und war sehr zufrieden. Es gefiel ihm so richtig, schwer am Boden zu liegen, sein Bäuchlein von der Sonne wärmen zu lassen und genoß die Ruhe, die Schwere und die Wärme. Seine Mutter knabberte ihm manchmal den Nacken, daß es ihm so wohligh das Fell hinunter rieselte, er lag da so schön faul, still, schwer und gewärmt, sein kleines Löwenherz war sehr glücklich. Mit der Zeit wurde aus dem Löwenbaby ein Löwenkind, das gern spielte, mit den Geschwistern und anderen Löwenkindern sich ein bißchen balgte und raufte, auch im Spiel fauchte und mit den kleinen Zähnen schnappte. Rex wollte so gerne besonders mutig sein wie die anderen jungen Löwen, die schon etwas größer waren, aber er hatte dann immer doch Angst und wurde ausgelacht, so daß er öfters still vor sich hinweinte. Auch war er öfters etwas unfolgsam und unaufmerksam in der Löwenkinderschule und seine Mutter sagte zu ihm : 'Du wirst nie ein richtiger Löwe werden, du paßt nicht gut auf und hörst nicht richtig zu! Dabei wollte Rex so gern ein besonders kluger, starker Löwe werden, vielleicht sogar Löwenkönig, Anführer eines Rudels so wie sein Vater. Bis dahin gab es noch viel zu lernen.

Eines Tages lag der kleine Löwe wieder einmal allein etwas abseits ganz still und ruhig. Er lag so schwer auf der Erde wie der große Stein, hinter dem er lag. Die Sonne schien auf sein Fell, er streckte ein bißchen seine Pfoten, auch die spürten sich so warm an, nur manchmal bewegte sich ein bißchen seine Schwanzquaste, sonst genoß er die Ruhe, die Schwere und die Wärme an dem stillen Platz. Auch Ihr könnt die Ruhe und die Schwere spüren. Plötzlich wurde er hellwach, es lag ein fremder Geruch in der Luft. Er schnupperte etwas, da hörte er die Mutter rufen. Aber bevor er etwas begreifen oder tun konnte, sah er plötzlich aus seinem sicheren Schutz fremdartige aufrechte Wesen, mit komischen Stöcken. Der Vater hatte davon erzählt, Menschen, mit Schießgewehren, Gefahr für die Löwen. Er wagte sich nicht aus seinem Versteck hervor, hörte noch wie der Vater böse knurrte und fauchte (er wollte den Menschen wohl nichts tun aber seine Familie verteidigen), damit sie sich in Sicherheit bringen konnten. Der kleine Löwe wagte nicht sich hinter seinem Stein zu rühren. Das Herz klopfte ihm vor Schreck bis zum Hals. Da plötzlich ein lauter Knall, Feuer und beibender Geruch! Alles rannte davon. Rex war so erschrocken, daß er allein in die falsche Richtung rannte. Er rannte und rannte, bis er erschöpft ins Dickicht fiel. Es war inzwischen dunkel, seine Beine und Pfoten waren vom schnellen Laufen ganz müde und schwer, sein Atem keuchte und sein Herz schlug bis zum Hals. Er war ganz allein, aber er hatte keine Zeit zum Fürchten, er schlief sofort ein. Als er erwachte, schien die Sonne warm auf seinen Körper, und als er die Augen aufschlug, merkte er, daß

er ganz allein in einer fremden Umgebung war. Da wurde Rex sehr traurig und fing an zu weinen. Jedoch merkte er bald, daß ihm das nichts viel nützte, er wagte sich nicht zu rufen. Da überlegte er und wurde ganz ruhig, um besser nachdenken zu können. Er hatte Durst, so mußte er Wasser finden und sich dann auf den Weg machen, um seine Familie wieder zu finden. Wie werden sich die Eltern Sorgen machen! Ob wohl alle noch am Leben sind? Der Vater hatte die Kinder immer gelehrt, Ruhe und einen kühlen Kopf zu behalten. Das wollte er jetzt tun. Er sagte zu sich selbst: 'Ich bin ganz ruhig und entspannt'. Da spürte er seine Kraft und machte sich auf den Weg, um Wasser zu finden. Der Weg war weit, aber endlich fand er noch vor Dunkelheit ein Wasserloch. Es waren Löwenspuren da, aber keine Löwen zu sehen. Sie waren wohl alle weggerannt. Unterwegs wollte er andere Tiere nach seiner Familie fragen, aber die hatten alle Angst vor ihm und liefen davon, und die Affen auf den Bäumen machten nur dumme Witze. Als er getrunken hatte - das half auch ein bißchen gegen den Hunger - legte er sich wieder zum Schlafen hin, ganz entspannt und gelöst und träumte von seiner Familie. Er machte sich selbst Mut, daß er es schaffen wird. Am anderen Morgen, als er wieder Wasser trank, hörte er ein Geräusch hinter sich, da stand ein Löwenmädchen, auch ganz allein. Sie waren beide so froh, sich getroffen zu haben, daß sie sich umarmten und aneinander kuschelten. Sie legten sich auf den Boden, spürten ihren Atem so ruhig, konnten ihr Herz spüren und waren beide froh, nicht mehr allein zu sein. Zu zweit war die Angst viel kleiner. Nun wollten sie sich gemeinsam auf den Weg

machen, um das Rudel wieder zu finden. Das Löwenmädchen hatte ihre Mutter verloren, sie war in eine Falle gefallen und war wohl nun unterwegs in einen Zoo. Sie folgten den Löwenspuren, fragten alte Papageien auf den Bäumen nach den anderen Löwen. Nun könnt Ihr Euch selbst ausdenken, was die beiden so alles erlebt haben. Oft schliefen sie am Abend hungrig ein, aber sie hatten den festen Vorsatz gefaßt und sagten sich immer wieder 'Nur Mut, dann wird alles gut'. Endlich entdeckten sie ganz frische Spuren, und sie hatten die Familie von Rex wiedergefunden. Die Freude könnt Ihr Euch gewiß vorstellen. Auch der Löwenvater lebte, er war verwundet und deshalb nicht mehr ganz gesund. Er sagte zu seinem Sohn: 'Lerne viel, trainiere tüchtig Deinen Körper! Ich bin sehr stolz auf Dich, Du sollst einmal mein Nachfolger werden'. Sie feierten ein schönes Löwenfest, das Löwenmädchen wurde freundlich aufgenommen. Da lag nun Rex wieder zufrieden am Boden, ganz ruhig, gelassen und entspannt, spürte die Schwere in den Pfoten und die Wärme auf dem Leib.

Die Geschichte vom Bär Einohr

Es war einmal ein besonders großer, starker Bär, der ganz tief im Wald (weit weg von hier in einem anderen Land) ganz allein in einer großen Höhle hauste. Er fühlte sich dort oft recht einsam. Als junger Bär war er in eine Falle geraten, und dabei hatte er ein Ohr und ein Auge verloren. Die Wunden waren nach einiger Zeit wieder verheilt, aber auf der Narbe waren keine Haare mehr nachgewachsen, und so sah der Bär seitdem recht furchterregend aus, so daß sich die kleinen Bärenkinder vor ihm fürchteten, und der Bär sich einbildete, daß ihn niemand lieb haben würde. Er zog sich immer mehr zurück. Dabei wollte er doch so gerne auch Freunde haben, und er hätte den Kleinen so viel lernen können. Die größeren Bärenkinder neckten und verspotteten ihn manchmal und rannten dann schnell in ihre Behausungen zu ihren Müttern. Das machte den Bären oft zornig, und wenn er wütend war, konnte er mit seinen großen Pranken starke Hiebe austeilen, so daß sich bald alle vor Bär Einohr fürchteten. Die Bärenmütter erzählten es ihren kleinen Kindern, und die Kunde vom bösen Bär verbreitete sich schnell im Wald. Da wurde Einohr immer einsamer und trauriger und zog, bevor es wieder Winter wurde, weg. Wie gerne hätte er auch Freunde gehabt, und er wollte doch niemand etwas tun. Zwischen Felsen, von Gestrüpp gut geschützt, richtete er sich seine Behausung ein. Da lag er dann oft ganz ruhig und dachte an die frohen Spiele mit seinen Geschwistern und Freunden. Er lag auf seinem Laubbett ganz still, ganz ruhig und gelassen, seine dicken Tatzen ruhten schwer auf dem Moospolster. Wenn die Sonne etwas in die Höhle hereinschien, leg-

te er sich besonders gern auf den Rücken und spürte die Wärme auf seinem Bauch, und sein Leib wurde ganz warm. Ganz entspannt träumte er vor sich hin. Niemand störte ihn. So ging das viele Jahre. Aber je älter er wurde, um so mehr wünschte er sich wieder mit anderen Bären zusammen zu sein. Er verstand ja schon fast gar nicht mehr die Bärensprache, so lange hatte er nichts mehr gesprochen. Als es wieder Sommer wurde, trottete er eines Morgens los, aß, wenn er Lust hatte, von den frischen Zweigen und legte sich immer wieder ins warme Gras oder Laub und ruhte aus. Es war so still im Wald und er liebte diese Ruhe. Er war ganz ruhig und gelöst. Er leckte seine Pfoten und ließ sie schwer im Gras liegen und freute sich, die Ruhe und Schwere zu spüren und die Sonnenwärme auf seinen Leib. Eines Tages kam er an einen kleinen Teich, und da er Durst hatte, beugte er sich herunter, um zu trinken. Aber wie erschrak er da vor sich selbst, als er sich im Wasserspiegel sah. Er sah wirklich sehr furchterregend aus. Vor Schreck rannte er wieder in den dichten Wald hinein, die Lust am Ausflug war ihm momentan vergangen. Als er so da saß und überlegte, hörte er plötzlich ein Geräusch. Was war das ? Es war ein Brummen, aber ängstlich und weinerlich. Er wußte nicht, was er machen sollte. Es hörte sich wie Hilferufe eines Artgenossen an. Er wurde doch neugierig und ging dem Brummen nach. Was sah er? Eine Falle, in der ein junger Bär festhing der vergeblich sich zu befreien versuchte. Als der junge Bär den Alten sah, zerrte er noch mehr um loszukommen, aber es half nichts. Im Gegenteil, der junge Bär wurde immer erschöpfter, die Wunden immer tiefer. Dies tat dem Alten leid, er dachte da-

ran, daß er auch einmal in seiner Lage gewesen war. Er vergaß allen Spott, den ihn die jungen Bären angetan hatten und beschloß zu helfen. Er sprach zuerst einmal beruhigend auf den hilflosen Bären ein. "Bleibe ganz ruhig, lege dich ruhig etwas auf die Seite, daß ich dir besser helfen kann." Atme ganz ruhig ein und aus! Habe keine Angst mehr, wir werden es schaffen. Der junge Bär gehorchte, obwohl er immer noch große Angst hatte. Aber er merkte, daß er wirklich ruhiger wurde, sein Herz wieder langsam schlug. Da begann Einohr mit seinen Tatzen in der Erde zu wühlen und an der Falle zu rütteln. Er biß mit seinen großen Zähnen am Eisen und strengte sich sehr an. Der kleine Bär stöhnte vor Schmerz, aber er hatte Vertrauen gewonnen, daß ihm vielleicht geholfen werden kann. Endlich war er befreit, wie froh war er! Er wollte einfach davon rennen, aber er war viel zu erschöpft und verwundet. Der alte Bär leckte seine Wunden, brachte ihm etwas zu Essen und half ihm zu einem sicheren Versteck, daß der Trapper sie nicht finden konnte. Da lagen sie nun beide ganz ruhig und entspannt, ihr Atem ging gleichmäßig, die Sonne schien auf ihre Leiber. Sie waren beide glücklich und gelöst und genossen diese Ruhe. Die Tatzen ruhten schwer am Waldboden. So zufrieden war Einohr lange nicht mehr gewesen. Er brummelte vor sich hin. Als sich der kleine Bär erholt hatte, wollte er wieder zu seiner Familie zurück, und der alte Bär begleitete ihn, bis er fast daheim war, daß ihm nichts mehr geschehen konnte. Als sie sich verabschiedeten und Petz sich bedanken wollte, war Einohr verschwunden. Glückliche, aber auch traurig, trottete Einohr zu seiner Höhle und richtete sich für Herbst und Win-

ter ein. Schwer und satt verschlief er die kalte Jahreszeit. Als ihn die Frühlingssonne weckte, er hatte dieses Jahr besonders lange geschlafen, sah er vor der Höhle Bärenspuren, und am anderen Morgen schaute vorsichtig der Bär, den er gerettet hatte, zur Höhle herein. Wie groß war die Freude. Hinter Petz tauchte noch ein Bärenge-sicht auf, ein wenig ängstlich noch, ein hübsches Bären-mädchen, das sehr neugierig war und selbst erleben wollte, daß der Alte gar nicht böse war. Sie erzählten bis in die Nacht, naschten von gesammelten Honigvorrat und waren ganz gelöst und entspannt. So wohl hatte sich der Alte lange nicht mehr gefühlt. Die beiden Jungen fanden es so gemütlich in der Felsenhöhle, daß sie gerne bei ihrem Freund wohnen wollten. Da freute sich Einohr so, daß er vor Freude einen Purzelbaum versuchte und herumkullerte, bis er ganz müde war. Nun legten sich alle drei ins Moos und genossen die Stille und die Ruhe. Nichts störte sie. Sie fühlten sich wohl und geborgen. Von da an war der Bär nicht mehr allein.

Die Geschichte von der Maus

Es war einmal eine kleine Maus, Susi war ihr Name. Es war eine besonders hübsche kleine Feldmaus mit ganz niedlichen Öhrchen, einem süßen Schnäuzchen und rosa Pfötchen. Diese kleine Maus war stolz, daß sie so besonders reizend aussah, jedoch wurde sie mit der Zeit immer eitler und hochmütiger und wollte nicht mehr auf dem Lande am Feldweg in ihrer einfachen Behausung leben. Als eines Tages einmal eine Familie am Waldrand ihr Picnick machte, nahm Susi die Gelegenheit wahr und schlüpfte unbeobachtet in den großen Essenskorb und versteckte sich am Boden unter einer Tüte. Wie aufgeregt war die kleine Maus. Ihr Atem ging ganz schnell und ihr Herz klopfte zum Zerspringen. Als der Korb im Auto stand und alle eingestiegen waren, ging die Fahrt los. Der Motor begann zu summen, der Korb schaukelte ein bißchen hin und her. Da wurde sie immer schläfriger, sie war jetzt ganz ruhig, fühlte sich ganz gelöst und entspannt. Sie lag ganz schwer am Boden. Ihr Leib war schön gewärmt von der Kaffeekanne, die neben ihr stand. Ihr Atem ging jetzt ruhig und gleichmäßig auf und ab, das Herz schlug stark und ruhig. Sie träumte von ihrem neuen Leben in der Stadt. Als der Korb in der Küche abgestellt wurde, erwachte das Mäuschen. Es dehnte und räkelte sich und wartete in ihrem Versteck, bis es still und dunkel war. Zuerst spazierte sie in ihrem Korb herum, was gab es da für leckere Sachen, die sie noch nie gekostet hatte: Käse, Kuchen, Wurst, Weißbrot, lecker, lecker. Susi futterte und futterte, bis sie ganz satt und müde war. Sie krabbelte noch schnell aus dem Korb, und da sie nicht, wie sie es gewohnt war, ein Mäuseloch fand,

konnte sie sich gerade noch in eine Ecke unter einen Heizkörper verkriechen. Der Boden war hart, und sie vermißte zum erstenmal ihre schön ausgepolsterte kleine Höhle. Nun lag sie da, ganz still und ruhig, gelöst und entspannt. Die Heizung wärmte ihren Körper, der Atem ging ganz gleichmäßig, und ihr kleines Mäuseherz schlug ruhig. Die kleine Mäusebrust hob und senkte sich wie Wellen im Meer. Als es ein bißchen hell wurde, erwachte das Mäuschen und suchte sich gleich ein gutes Frühstück, guckte sich noch ein bißchen um, es gefiel ihr alles gut, und sie fand ein weiches Tüchlein, es war ein Tempotaschentuch, das Mäuslein kannte das ja alles nicht vom Lande, das nahm sie mit in ihr Versteck. Nun war es noch gemütlicher. Susi lag glücklich und zufrieden in ihrer Ecke. Ganz ruhig und entspannt. Die Ruhe und Schwere, die Wärme ließ sie wieder einschlafen. Aber das dauerte nicht lange. Plötzlich erwachte die Maus, sie hatte einen fremden Geruch wahrgenommen, ihre Barthaare stellten sich auf. Sie wurde steif vor Schreck. Da mußte ein Katze in der Nähe sein, ihr Todfeind. Wie zitterte unser Mäuslein, als es die glühenden Augen sah und konnte sich im letzten Augenblick hinter das Heizungsrohr verkriechen. Sie wünschte sich heim in ihr Erdloch. Sie dachte, vor Angst sterben zu müssen. Der Appetit war ihr vergangen auf alle guten Sachen. Sie sah nur noch die Katze, die versuchte, sie mit der Pfote zu erhaschen. Zum Glück war es noch ein junges Kätzchen, im Mäusefang unerfahren, und nach einiger Zeit kam ein Kind, nahm die Katze auf den Arm und trug sie weg. Wie froh war die Maus. Sie streckte sich in dem Winkel, aus so gut es ging, war wieder ganz ruhig, fühlte

sich geborgen und genoß die Ruhe, die Schwere und die Wärme. Sie konnte wieder klar denken und beschloß, sich eine bessere Behausung zu suchen. Diesen Tag wagte sie sich allerdings nicht mehr hervor und aß nur ihren Käse den sie sich mitgenommen hatte. Jedoch kam es am nächsten Tag noch schlimmer. Auf einmal war da ein Geräusch fast wie im Auto, aber dieses Unding (es war ein Staubsauger, die Maus hatte noch keinen vorher gesehen) fuhr mit einer Bürste überall hin, auch unter die Heizung und schluckte alles auf. Das war zuviel für Susi. Kopflos schoß sie aus ihrem Versteck und konnte sich gerade noch unter einen Schrank retten. Die Frau schrie, sie glaubte eine Maus gesehen zu haben, und nun ging die Jagd los. Zum Glück wurde das Mäuschen nicht entdeckt. Das lag total erschöpft im äußersten Winkel, das Herz pochte zum Zerspringen, der Atem keuchte. Es dauerte lange, bis es sich wieder beruhigt hatte, ihr Herz und ihr Atem wieder gleichmäßig gingen. Es wurde ruhiger und ruhiger, ganz ruhig lag es endlich da und hatte nur noch einen Gedanken, wieder heim ins Feld zu kommen. Aber wie? Wäre es nur dort geblieben. Aber das half jetzt nichts mehr. Jetzt mußte etwas geschehen. Nur wieder weg aus diesem Haus. Die Kinder kamen zum Frühstück, wie roch es da lecker. Susi schnupperte. Sie glaubten nicht, daß die Mutter eine Maus gesehen habe. Aber auch die Katze war wieder da. Die Mutter sagte: 'Wir werden eine Falle aufstellen. Mit einer Sprühdose wurde unter die Schränke gesprüht. Das war zuviel für die Maus. Susi flitzte unter dem Schrank hervor und zur Tür hinaus. Da standen die Schultaschen der Kinder in der Diele und in eine davon sprang

die Maus hinein und verkroch sich ganz still am Boden und wartete. Was würde jetzt geschehen? Als das Mädchen mit der Tasche die Wohnung verließ, atmete das Mäuschen auf. Im Vorgarten konnte es ganz flink aus der Öffnung zwischen dem Deckel aus dem Ranzen springen und war wenigstens wieder in Freiheit. Nun war es ein weiter und gefährlicher Weg bis ins Feld. Susi war am Ende ihrer Kraft, sie hatte kaum gegessen und geschlafen, als sie endlich in ein Mäuseloch schlüpfen konnte. Susi war die glücklichste Maus der Welt. Da lag sie so ruhig und still, ganz gelöst und entspannt, ihr Körper lag schwer am Boden, ihr Atem ging ruhig und gleichmäßig, ihr Herzchen schlug ruhig und kraftvoll. Sie fühlte sich ganz geborgen, weit weg alle Angst und Schrecken. Nun wollte sie schlafen. Jedoch das ging nicht, sie konnte nicht mehr wie früher einschlafen, immer hatte sie Angst und schlimme Träume. Sie wurde immer zappeliger, probierte alles mögliche, wechselte die Behausungen, es nützte nichts. Sie war ganz verzweifelt. Je mehr sie sich aber bemühte und ärgerte, um so schlimmer wurde es. Sie konnte die schlimmen Erlebnisse nicht vergessen. Da traf sie eines Tages einen alten Maulwurf. Ihm erzählte sie von ihren Nöten. Da sagte der Maulwurf: "Du mußt diese Sachen wieder vergessen, stell dir ganz fest vor, die Stadt ist weit weg. Es gibt die Kraft der Gedanken. Sage Dir immer wieder her, ich brauche keine Angst zu haben. Jeden Tag neu, bis Du keine ANGST mehr hast. Du wirst sehen, das hilft Dir. Denke daran, daß Du Dir selbst damit helfen kannst!" Das Mäuslein versuchte es. Es half ihr wirklich, und es wurde wieder eine glückliche Feldmaus, und bald fand die kleine

hübsche Maus einen Mäuserich. Sie freute sich, und manchmal erzählte sie von ihren Abenteuern.



Wir sprechen über Träume, Angstträume, bezw.
Ängste im allgemeinen und was man aus eigener
Kraft dagegen tun kann.

Die Kinder bringen erfahrungsgemäß gerne
eigene Erlebnisse und Erfahrungen ein.

Max und sein Pony

Es war einmal ein kleiner Junge, ich glaube er hieß Max. Er war ein fröhliches Kind, spielte gerne mit seinen Geschwistern und Freunden, half auch der Mutter ein bißchen, machte seine Schulsachen und freute sich jeden Morgen auf den neuen Tag. Er war soweit zufrieden und glücklich. Nur einen ganz großen Wunsch hatte er, er wollte so gern ein Pony besitzen. Er spielte oft, als wäre er selbst ein Pferd und sprang herum wie ein Fohlen auf der Weide. Wenn er dann müde wurde, träumte er immer wieder von seinem Pony. Er wünschte es sich so sehnlichst, dachte Tag und Nacht daran und hätte alles dafür hergegeben. In seinem Inneren wußte er, daß er eines Tages ein Pferd sein eigen nennen würde. Doch die Eltern sagten, daß sie nicht so viel Geld für ein Pferd hätten und auch keinen Stall dafür. Max wohnte in einem Wohnblock am Rande der Stadt. Als er wieder einmal nach seinem Pferdespiel ganz müde in sein Bett fiel, hatte er in der Nacht einen seltsamen Traum. Er sah auf der Wiese in der Nähe des Hauses ein Pferd stehen, ein Indianerpony, so wie er es sich immer wünschte. Es war eine helle Vollmondnacht, und Max rannte auf das Pferd los und wollte es mit einem Seil einfangen. Er probierte es einige Male, aber das Pferd sprang immer wieder davon. Danach versuchte er, das Tier mit einem Stock zur Hecke zu treiben. Umsonst. Er versuchte es mit List, lockte es mit Zucker und saftigem Gras. Das Pony schnupperte, jedoch als Max es festhalten wollte, galoppierte es davon. Da setzte sich Max ganz still hin. Er war traurig. Auf einmal stand das Pferdchen neben ihm. Max wagte sich nicht zu bewegen. Dann berührte

er ganz vorsichtig das weiche Fell, das Pony ließ es geschehen, und als der Junge nach einiger Zeit behutsam versuchte aufzusteigen, hielt es still und trabte mit ihm über die Wiese. Wie glücklich war das Kind! Das Pferd wieherte, galoppierte vor Freude davon und sprang über die Hecke. Da gab es einen Plumps, Max war aus dem Bett gefallen. Er rieb sich erstaunt die Augen. Seine Mutter steckte gerade den Kopf zur Tür herein und lachte. Sie sagte: 'Ich weiß eine Überraschung für Dich'. 'Wo ist mein Pony?' rief Max und sprang auf. 'Wieso weißt Du, daß Pferde hier sind?' fragte die Mutter ganz verwundert. Nun wußte Max überhaupt nicht mehr was los war. Auf der Wiese war ein kleiner Wanderzirkus angekommen, und die Pferde grasten friedlich auf der Weide. Da war der Junge nicht mehr zu halten. Ein Tier sah fast genau so aus, wie er es im Traum gesehen hatte. Wie gut, daß Ferien waren. Max war nur noch zum Essen daheim. Er freundete sich schnell mit den Leuten und den Tieren an, half, wo er konnte und machte alles sanft und ruhig. Um ein Tier kümmerte er sich ganz besonders liebevoll. Es hatte sich verletzt und war krank und sehr schwach. Der Zirkusbesitzer sagte, daß sie es nicht mit auf die weite Reise nehmen können, er würde es gerne hier lassen. Ob Max vielleicht jemanden wußte. Der Bub bat seine Eltern so sehr, im nahen Dorf einen Platz für das Pony zu finden. Er wollte auch jeden Tag zum Versorgen des Tieres mithelfen, dabei ganz besonders fleißig für die Schule arbeiten und nicht mehr Zeit vertrödeln. Er bettelte so lange, bis es ihm wirklich gelang, das Pferd bei einem Bauern unterzustellen. Es gab wohl kein glücklicheres Kind auf der Welt. Max nahm seine

Pflichten sehr ernst und hielt sein Versprechen, und er war überzeugt, daß ihm die Kraft seiner Gedanken geholfen hatte, daß sein Wunsch in Erfüllung gegangen war. Er nannte das Pferd Moritz, und die beiden wurden die besten Freunde. Durch die liebevolle Pflege wurde das Tier wieder ganz gesund, sein Fell glänzte, und Max war im Sattel stolz wie ein König. Gegen Abend saß er gerne noch bei Moritz in der Box, lehnte sich gegen sein Pony, war ganz ruhig, ganz gelöst und entspannt. Seine Hand ruhte schwer auf der Kruppe, er lehnte sich an den warmen Pferdeleib und spürte die angenehme Wärme in seinem Körper. Der Atem des Pferdes und sein eigener Atem gingen ruhig und gleichmäßig, sein Herz schlug ruhig und kraftvoll in der Brust. Alles war so friedlich und voller Geborgenheit - Nur manchmal schnaubte es ein wenig, und man konnte nicht so recht feststellen, kam es von Max oder Moritz.

Die Geschichte vom Wölfchen Benjamin

Weit weg von hier in einem fremden Land mit großen, wilden Wäldern hauste in der Nähe eines kleinen Walddorfes eine Wolfsfamilie, bestehend aus Vater Wolf, Mutter Wolf und Wölfchen Benjamin. Es gab da noch einige Wolfsfamilien, die sich zu einem Rudel zusammengeschlossen hatten, mit einem erfahrenen, starken Leitwolf als Anführer der Tiere. Wölfe sind Räuber, und Leute aus dem Dörfchen wollten nichts mit Ihnen zu tun haben. Wenn in den kalten Winternächten das Heulen schaurig in der Nacht zu hören war, schlossen die Menschen Haus und Ställe besonders gut ab, und niemand wollte gerne nachts unterwegs sein. Das konnte Benjamin so gar nicht begreifen. Er war so neugierig auf alles, was so außerhalb des Waldes geschah, und die menschlichen Behausungen zogen ihn förmlich an. Er hatte auch in Erkundung gebracht, daß es bei den Menschen Tiere gab, die den Wölfen ganz ähnlich sahen und sich auch in vielem so benahmen. Zwar hausten sie in Hütten oder Käfigen (Hundezwinger), aber vielleicht war es gerade das, was Wölfchen so bewunderte. Er wollte diese Verwandten gerne kennenlernen und Freund mit ihnen werden. Deshalb schlich er sich immer wieder heimlich davon in die Nähe der Häuser, um Neues zu erfahren. Die Eltern warnten und schimpften: "Die Bauern werden Dich windelweich prügeln, wenn sie Dich erwischen oder gar töten oder zumindestens einsperren". Die Mutter weinte bei dieser Vorstellung. Auch der große Leitwolf sprach mit Benjamin. Es nützte nichts. Ein Anwesen hatte es Wölfchen ganz besonders angetan, das abseits des Dorfes mitten im Wald stand. Dort schlich der kleine Wolf immer

wieder hin, saugte die Gerüche ein, spitzte die Ohren, suchte sich einen versteckten Lagerplatz, drehte sich ein paar mal um sich herum (das ist so wolfsart) und legte sich dann gemütlich hin. Ganz ruhig und entspannt lag er da, genüßlich ausgestreckt, fühlte die Schwere und Wärme in seinen Vorder- und Hinterbeinen und fühlte sich wohl. Wenn er das Glück hatte, vorher noch einen fetten Happen zu erwischen, vielleicht ein junges Hühnchen, so lag er besonders glücklich da, genoß außer der Ruhe, Schwere und Wärme auch noch die Wärme auf seinem wohl gefüllten Bäuchlein. Der Atem ging dann besonders ruhig und sein Herz schlug kraftvoll, und er träumte von großen Wolfstaten. Als er wieder einmal in seinem Versteck lag, konnte er von da aus beobachten, daß auf dem Hof etwas Besonderes im Gang war, es roch so verführerisch. Er wartete geduldig, bis es Abend wurde und in der Dämmerung konnte er sich unbemerkt einschleichen und gelangte durch ein kleines Fenster in den Vorratsraum. Benjamin war ein schlanker Bursche. Oh, was gab es da für gute Sachen! Wölfchen schmauste und alle Reden der Eltern waren vergessen. Als er satt und müde war, wollte er wieder heim und sprang zum Fenster hoch. Er sprang aber nicht kräftig genug und ein Faß polterte um. Durch den Lärm kam ein Knecht angerannt, erblickte unseren Wolf und verprügelte ihn nach Strich und Faden. Mit Mühe und Not konnte er sich noch aus dem Fenster retten und zum Wald gelangen. Alles tat ihm schrecklich weh. Als Mutter Wolf ihren Jungen so ankommen sah, tat es ihr trotz allem schrecklich leid, und sie richtete ihm ein besonders weiches Mooslager. Da lag er nun und versuchte einzuschlafen. Aber es dauer-

te eine ganze Weile, bis sich seine Aufregung gelegt hatte. Die Mutter lag neben ihm, er kuschelte sich an sie und wurde immer ruhiger und entspannter, schwer ruhten seine schmerzenden Pfoten, er spürte die Wärme in seinen Gliedern, die Mutter fuhr mit ihrer warmen Zunge darüber.

Aus Wölfchen Benjamin wurde ein junger Wolf, der immer schneller laufen und jagen lernte, er lernte sich ganz leise heranzuschleichen, ruhig zu verhalten wie ein Stein, und trotz seiner schlechten Erfahrung zogen ihn weiterhin die Menschen an. Er war anders als seine Artgenossen, freundlich und wollte so gerne mit den 'Hauswölfen' Bekanntschaft machen. Eines Tages passierte folgendes: Benjamin trieb sich wieder in der Nähe des einsamen Gehöftes herum. Das Hoftor war geöffnet und im Hof lag im Sonnenschein die dösende Hündin mit ihren Jungen, die um sie herum tollten. Plötzlich schoß wie der Blitz ein großer Graufuchs heran, packte so ein Hundebaby, das am weitesten von der Mutter entfernt war und wollte sich mit dem Kleinen schnell in den dichten Wald davon machen. Da war Benjamins Stunde gekommen. Bevor die Hundemama den Räuber ihr Kind wieder abjagen konnte, sprang der junge Wolf herbei, stürzte sich auf den Fuchs, der erschreckt seine Beute fallen ließ und schleunigst verschwand. Mit dem Wolf wollte er sich nicht einlassen. Benjamin ließ ihn laufen. Er leckte schnell den fiependen erschrockenen Welpen, um der Mutter zu zeigen, daß er es gut meinte. Die Hündin ließ es geschehen, beobachtete aber ganz genau. Niemand durfte ihrem Kind etwas tun. Von diesem Augenblick an, war die Freundschaft geschlossen. Benjamin besuchte seine Freundin öfter. Gemeinsam lagen

sie dann ganz entspannt und gelöst nebeneinander, ganz
ruhig und schwer und spürten die Wärme. Ihr Atem ging
ruhig und gleichmäßig, stark und regelmäßig pochten
ihre Herzen. Spürst Du es auch ?

Es dürfte mich nicht wundern, wenn Benjamin im nächsten
Jahr Vater der kleinen Hundebabies wurde, die sicher ein-
mal ganz besonders mutig und stark waren.

Der Geburtstagswunsch

Es war einmal ein kleines Mädchen, sein Name war Lina. Es hatte blonde Haare und braune Augen und war ein liebes, fröhliches Kind. Aber es hatte einen großen Kummer. Es konnte nicht richtig sehen wie die anderen Kinder. Schon von Geburt an schielte es ganz stark und auch die Augenklappe, die es geduldig trug, und eine Brille konnten ihm nicht helfen. Lina war recht traurig darüber, daß sie so schlecht sah. Die Eltern trösteten so gut es ging, aber es änderte nichts am Sehen. Nun sollte Lina in die Schule kommen, und das machte ihr etwas Angst. Wie sollte sie an der Tafel alles richtig lesen können. Auch der Schulweg ist gefährlich, wenn man nicht richtig sieht. Als Linas Geburtstag vor der Tür stand und die Mutter fragte, was sie sich denn wünschte, da antwortete Lina: 'Ich wünsche mir, daß ich richtig sehen kann'. Da berieten Vater und Mutter noch einmal lange hin und her, zogen alle möglichen Erkundigungen ein, und endlich glaubten sie einen Weg gefunden zu haben. Sie hatten von einem Professor in einem anderen Land gehört, der solchen Kindern schon oft helfen konnte- vielleicht auch ihrem Töchterchen. Sie schrieben hin, und nach langem Warten kam gerade noch rechtzeitig der Bescheid vor Linas Geburtstag, daß sie zur Untersuchung und Vorstellung kommen dürfe. Das kleine Mädchen war außer sich vor Glück. Der Arzt machte Hoffnung und Lina freute sich so sehr auf das Krankenhaus wie andere Kinder auf Weihnachten. Nach ein paar Wochen war es soweit. Lina wurde erfolgreich operiert und ging mit gesunden Augen nach Hause. Sie mußte sich noch eine Zeit lang schonen, aber zum Schulanfang war sie gesund wie

andere Kinder. Wie übergücklich war sie! Sie konnte es fast nicht glauben, daß ihr Wunsch in Erfüllung gegangen war. Am Abend lag sie in ihrem Bett ganz gelöst und entspannt. Spürte die wunderbare Ruhe, ließ ihre Arme schwer auf der Bettdecke ruhen und freute sich über die wohlige Wärme in Armen und Beinen. Sie schwebte wie auf einer Wolke, der Atem ging ruhig ein und aus, und ihr Herz schlug freudig kräftig und regelmäßig. Ihre Stirn blieb kühl, und sie hatte das Gefühl als würde die Hand einer Fee über ihre Stirn und Augen streifen. Zufrieden und dankbar schlief Lina ein.

GEBURTSTAGLIED

Heute kann es regnen, stürmen oder schneien,
denn du strahlst ja selber wie der Sonnenschein.
Heut' ist dein Geburtstag, darum feiern wir,
alle deine Freunde freuen sich mit dir.

Wie schön, daß du geboren bist,
wir hätten dich sonst sehr vermißt.
Wie schön, daß wir beisammen sind,
wir gratulieren dir Geburtstagskind !

PÜNKTCHEN UND PÜNKTELINCHEN

Der Winter war vorbei, es wollte Frühling werden, das Osterfest stand vor der Tür. Draußen in der Natur fing es zu grünen an, die Bäume bekamen dicke Knospen. Die Sonne schickte ihre Strahlenkinder immer länger auf die Erde. Die Vögel sangen ihre Frühlingslieder und auf dem Erdboden fing es überall zu krabbeln an. Die Regenwürmer wagten wieder aus der Erde zu schauen, dicke Mistkäfer, schillernde Goldkäfer und noch viele andere Arten von größeren und kleineren Käfern machten ihre ersten Spaziergänge, und alle freuten sich, daß es wieder wärmer wurde. Natürlich mußte man als Käfer gerade jetzt besonders vorsichtig sein, denn die Vögel suchten überall nach Nahrung für ihre frisch ausgeschlüpften Jungen und so ein Käferbraten kam denen gerade recht.

So warteten auch die Eltern Marienkäfer ihre Kinder, nicht leichtsinnig zu sein. Sie baten sie, nicht weit von daheim wegzugehen, denn die Nächte waren noch kalt und es gab noch wenig Blattläuse zu essen. (Davon leben die Marienkäfer). Die Käferzwillingen Pünktchen und Pünktelichen versprachen das wohl, aber beim fröhlichen Versteckspiel im Garten vergaßen sie schnell, was sie gehört hatten. Die Mutter hatte mit Frühlingsputz zu tun und achtete so nicht weiter auf die Kinder. Die ganz besonders lebhaften Zwillinge flogen und krabbelten immer weiter und weiter, schauten sich nicht mehr um, und plötzlich kannten sie die Gegend nicht mehr. Da bekamen sie einen großen Schreck. Nun standen sie ratlos da, weinten ein paar Marienkäfertränen, aber das half nichts. Pünktchen umarmte Pünktelichen, das tat diesem sehr gut, und sagte: "Bleib ganz ruhig, hab' keine Angst, es wird schon alles wieder gut werden. Ganz ruhig bleiben, atme tief und gleichmäßig ein und aus." Danach ging es der Kleinen schon wieder ein bißchen besser. So saßen sie eine Weile und überlegten. Heim können wir heute nicht mehr, gleich wird es kühl, dann können wir die Flügel nicht mehr bewegen. Wir müssen uns ein Plätzchen zur Nacht suchen. Gesagt, getan. Sie kuschelten sich beide unter ein großes Blatt am Boden und versuchten ganz ruhig und entspannt zu werden. Mit jedem Atemzug wurden sie noch ein bißchen ruhiger. Sie lauschten wie der Wind ganz sacht über die Blätter strich und die Vögel immer stiller wurden. Auf der Erde wurde es immer ruhiger und leiser. Da dachten die Beiden noch an Mama und Papa, wie werden die sich Sorgen machen. Dabei schiefen sie, müde vom großen Ausflug, schnell ein.

Als sie am Morgen erwachten, waren sie recht steif. Keine Sonne war am Himmel, dicke Wolken zogen daher, der Wind war recht kühl, richtiges Aprilwetter. Was sollten sie bloß machen. Da half alles nichts, sie mußten sich auf jeden Fall bewegen. In der Nähe entdeckten sie ein Gänseblümchen, bei dem sie ein bißchen für ihren großen Hunger frühstücken konnten. Wie gut wäre jetzt Mutters Blattlausbraten, den sie oft zu Hause nicht essen wollten. Nun wußten sie nicht weiter, hätten sie doch auf die Eltern gehört. Pünktelchen war besonders verzweifelt. Da hatte Pünktchen eine Idee. Es erzählte von schönen Blumen, von der warmen Sonne, überhaupt von fröhlichen Dingen. Es sagte: "Stell Dir vor, Du liegst auf dem warmen, weichen Boden, die Sonne scheint ganz warm auf Deinen Leib, Dir wird ganz warm." Dabei ging es Pünktchen bald besser und es schlief noch einmal ein bißchen ein.

Was war das plötzlich? War es Traum oder Wirklichkeit? Es war so mollig warm. Als Pünktelchen die Äuglein öffnete, sah es vor sich ein Gesicht und aus dem Mund strömte die wunderbare warme Luft. Zuerst war es sehr erschrocken, jedoch eine liebe Stimme sagte: "Die beiden kleine Käferchen sind doch nicht tot, sie bewegen sich schon etwas." Die beiden Kinder, auch Zwillinge, wollten das Gänseblümchen pflücken und hatten dabei die Käfer entdeckt. Sie beschlossen, sie mit nach Hause in den Blumentopf zu nehmen, bis es wieder wärmer draußen wird. Dann wollten sie sie wieder fliegen lassen.

Als die Käferzwillinge das hörten, waren sie ganz beruhigt. Sie kuschelten sich in die Hand ein und waren ganz ruhig und gelöst, fühlten sich ganz wohl und geborgen und genossen die Wärme der Hand. Die Kinder taten, wie sie gesagt hatten und die Käfer waren sehr froh darüber. Nach ein paar Tagen waren Kälte und Regen vorbei. Da sagte das Mädchen zu ihrem Bruder: "Ich glaube, wir können unsere Marienkäfer wieder ins Freie bringen, sicher sind es auch Geschwister wie wir. Wir werden sie nach der Schule wieder dorthin tragen, wo wir sie gefunden haben, vielleicht finden sie ihre Familie wieder."

Was meint Ihr wohl, ob Pünktchen und Pünktelchen Glück hatten und wieder heim fanden? Ich glaube schon. Sie hatten wieder die Kraft zum Fliegen und marschieren, und die Sonne schien besonders schön am Himmel. Das machte ihnen Mut. Sie trafen andere Käfer und fragten nach ihren Eltern und einer konnte ihnen den Weg zeigen. Am nächsten Tag trafen

sie zu Hause ein. Wie groß war die Freude, wie glücklich waren sie, wieder bei den Eltern und Geschwistern zu sein. Sie feierten ein Marienkäferfest und als die beiden abends wieder in ihrem Bett lagen, so schön entspannt, wohl, gelöst und geborgen, ganz ruhig und zufrieden, da waren sie sehr, sehr glücklich. Eines hatten sie bei der Sache gelernt, sie wollten künftig auf die Eltern hören und nicht mehr unvorsichtig sein.

Themabesprechung der Stunde zu dieser Geschichte:

Käfer allgemein, ihre Lebensweise, Ernährung etc.

Verhalten von Kindern, Ratschläge der Eltern etc.

Notsituationen, was tun in schwieriger Lage

auslachen. "Mir geht es genau so, aus Unsicherheit ziehe ich meinen Kopf auch noch mehr ein. Was können wir nur dagegen tun? Wenn uns nur jemand helfen könnte, unser Problem zu lösen.

Vorerst fiel ihnen nichts ein, jedoch waren sie schon froh, daß sie sich getroffen hatten, sich gegenseitig so gut verstanden und sich trösten und über alles sprechen konnten. Luise freute sich jeden Morgen von neuem auf ihren Freund, und die Welt sah plötzlich ganz anders aus. Sogar der Himmel schien ihr blauer als vorher. Wie glücklich waren die Eltern, als sie merkten, daß ihr Kind wieder fröhlich wurde.

Eines Tages, als die beiden wieder zusammen herumstreiften, sagte Luise plötzlich: "Weißt Du eigentlich, daß Du besonders schöne Zähne hast?" Das hörte Billy gerne, und ich glaube, er wurde aus Verlegenheit richtig rosa um sein Maul und lächelte glücklich zurück. "Ich wollte Dir auch schon etwas sagen. Du hast so schöne, sanfte Augen und besonders lange schlanke Beine." "Danke", mir gefallen auch Deine großen Ohren so gut". An diesem Abend gingen beide sehr zufrieden nach Hause und schliefen glücklich ein. Ganz entspannt und gelöst lagen sie in ihren Strohbetten und fühlten sich wohl und geborgen. Ihr Atem ging ganz ruhig und gleichmäßig, und mit jedem Atemzug wurde ihnen noch wohler.

Als Luise am Morgen aufstand und zum Futterplatz ging, trug sie ihren Kopf so selbstbewußt und erhoben wie noch nie, so daß man meinen konnte, ihr Hals sei über Nacht ein Stück gewachsen. Auch Billy streckte seinen Rüssel weit nach vorn und schwenkte ihn so fröhlich als er 'Guten Morgen' trompetete.

Die beiden versuchten nun jeden Tag, ihre Schüchternheit ein bißchen mehr loszuwerden und waren dabei besonders freundlich und höflich zu ihren Artgenossen, so daß es auch die anderen Tiere bemerkten und meinten, daß es doch wirklich nette Kerle sind, auch wenn sie etwas sonderbar aussehen.

Da sagte Billy: "Ich glaube, ich habe die Lösung für unser Problem. Wir dürfen uns nicht länger über unsere Fehler ärgern, sondern müssen sie so nehmen, wie sie sind. Wir müssen selbstbewußt werden und daran denken, daß wir auch schöne Sachen an uns haben. Fast jeder hat etwas, das ihm

nicht gefällt. Außerdem kommt es mehr darauf an, wie man sich verhält, und ich glaube, wir haben beide ein gutes Herz und einen frohen Sinn. Wir wollen den anderen Tieren zeigen, daß wir ihnen wahre Freunde sein können. Dann wird uns niemand mehr auslachen. Wenn wir immer aufrecht gehen, dehnt sich vielleicht auch mit der Zeit Dein Hals und mein Rüssel doch noch etwas."

Ich glaube fast, daß es so war, daß Rüssel und Hals durch eifriges Strecken noch ein bißchen länger wurden. Luise und Billy waren immer für einander da. Sie legten sich gerne zusammen ins Gras, ganz gelöst, entspannt und vollkommen ruhig genossen sie diese Stunden. Sie erlebten, wie sich ihr Atem auf und ab bewegte und genossen dieses schöne Gefühl der Geborgenheit und tiefen Friedens.

Kam einem Zweifel oder Unsicherheit, so erinnerten sie sich an ihren Vorsatz: "Ich bin zufrieden, ich schaffe es."

So wuchsen sie nun doch glücklich heran, und eines Tages hörte Billy, wie der Wärter sagte: "Schau mal, der junge Elefant mit dem kurzen Rüssel, der ist so kräftig gebaut, daß das ein guter Arbeitselefant sein könnte, wenn er in Indien geboren wäre. Da war Billy unbeschreiblich glücklich, denn Arbeitselefanten werden in einer besonderen Schule ausgebildet und sind dann wertvolle Tiere. "Schade darum", dachte Billy. Aber er war auch in seinem Gehege zufrieden.

Ein anderes Mal hörte Luise, wie der Tierpfleger sagte: "Die junge Giraffe hat zwar einen viel zu kurzen Hals, man hat sich inzwischen daran gewöhnt, aber ich staune immer wieder, wie geschickt sie geworden ist, auch höhere Äste zu erreichen. Ich glaube, wir können den Heukorb ein Stück höher hängen. Sie hat besonders lange Beine. Da würde sie in der Savanne so schnell rennen können, daß sie keine Raubkatze erwischen könnte, und ihr kurzer Hals würde sie sogar davor schützen, entdeckt zu werden."

Was meint Ihr wohl, wie sich Luise darüber freute und sie sauste vor Glück gleich einmal wie der Wind davon. Dabei wäre sie fast auf die Nase gefallen, denn soviel Platz wie in der Wildnis war im Naturpark nicht.

Thematik: Zoo, Freipark, Naturschutzparks in fremden Ländern.
Außergewöhnliches Aussehen bei Mensch und Tier.
Wie verhalte ich mich solchen Menschen gegenüber?
Worauf kommt es mehr an, Äußerlichkeiten oder
innere Werte?

PHILIPP UND ARCO

Philipp lebte mit seinen Eltern und einer jüngeren Schwester in einem großen Haus, in dem noch viele andere Familien wohnten, in der Stadt. Es gab keinen Garten zum Toben, der Hof war zum Spielen für die vielen Kinder viel zu eng und der nahe gelegene Spielplatz war recht langweilig für einen Buben, der bald in das dritte Schuljahr kam. Philipp wäre so gerne mit seinem neuen BMX-Rad losgebraust, aber das war auf den Straßen alleine viel zu gefährlich.

Deshalb freute er sich immer, wenn er die Großeltern, die nicht weit entfernt auf dem Lande wohnten, besuchen konnte. Da gefiel es ihm im Winter wie im Sommer. Da konnte man nach Herzenslust springen und rennen und immer wieder etwas erleben.

Als der Großvater plötzlich starb, machte Großmutter den Vorschlag etwas am Haus umzubauen, damit sie alle gemeinsam dort wohnen und sich gegenseitig helfen konnten. Sie meinte, die gute Luft würde besonders den Kindern gut tun und der Vater hätte gute Fahrtverbindungen zur Stadt, zu seinem Arbeitsplatz. Obwohl Philipp wegen Großvaters Tod recht traurig war, freute er sich doch sehr auf den Umzug.

Endlich war es so weit. Wie glücklich und froh waren die Geschwister. Nun hatten sie jedes ein eigenes Zimmer, ein Garten mit süßen Beeren war da, es gab Bäume, auf die man klettern konnte und bald würde das Obst reif sein. Sogar ein alter Baum war vor handen, um ein Baumhaus zu bauen. Darauf freute sich der Junge besonders. Dort oben wollte er es sich im Sommer gemütlich machen, um ungestört lesen zu können.

Die kleine Schwester konnte im geräumigen Hof mit ihrem Rädchen fahren und für den Bruder gab es viele Wege, wo er alleine losradeln konnte, denn Großmutters Haus stand abseits der Hauptstraße. Freunde kannte er schon von seinen früheren Besuchen her. So war Philipp eigentlich restlos glücklich.

Ganz in der Nähe der neuen Wohnung stand im freien Feld ein großer Aussiedlerhof. Dort gab es eine Weide mit zwei Pferden, und die Stute würde bald ein Fohlen haben. Darauf warteten die Geschwister mit Spannung. Die Großmutter holte schon seit Jahren täglich gegen Abend auf dem Hof die Milch. Meistens nahm sie die Kinder mit, denn es gab immer etwas zu

sehen, und am liebsten hockte Philipp eine Zeitlang auf den Balken der Pferdekoppel. Es war da alles so friedlich um ihn herum und er bekam ein angenehmes beruhigendes Gefühl. Nichts konnte ihn dabei stören, er saß entspannt, glücklich und zufrieden, war ganz gelöst und beobachtete die weidenden Tiere Poldi und Lene, so hießen die beiden. Sie kannten den Buben bald, denn er brachte immer Brot, einen Fallapfel oder eine Rübe mit, selten ein Stück Zucker, denn das ist nicht gut für Pferde.

Nur eine Sache machte Philipp Kummer, der Hund des Bauern. Es war ein Berner Sennhund, ein schönes Tier, noch recht jung, aber sehr kräftig. Jedesmal, wenn die Großmutter mit ihrem Enkel an Arcos - so hieß der Hund - geräumigen Zwinger vorbeiging, um in der Milchküche die Milch abzuholen, sprang das Tier an das Gitter und bellte fürchterlich. Dann fing der Bub zu laufen an und der Hund tobte noch schlimmer.

Die Großmutter zeigte keine Angst und erklärte Philipp, er solle ganz ruhig bleiben und vorbeigehen, nicht rennen. Doch die Oma wußte nicht, was vorher geschehen war. Gleich zu Anfang, als Philipp auf den Hof gekommen war, fuhr er zum Spaß mit einem Stock die Zwingerstäbe entlang und hatte dabei den Hund erschreckt, so daß dieser wütend hochsprang. Das hatte sich das Tier gemerkt. Die Oma wunderte sich immer wieder, warum der sonst gutmütige und freundliche Arco zu ihrem Enkel so wild war. Er tobte immer in der Umzäunung herum, daß man meinte er würde durchbrechen. Philipp nahm sich jedes Mal vor ruhig zu bleiben, aber immer wieder verließ ihn der Mut und er raste vorbei, begleitet vom wütenden Geheul Arcos.

Als sich die Großmutter den Fuß verstauchte und ihr Bein schonen mußte, war man der Meinung, der Junge könnte die Milch alleine holen, er wäre alt genug dazu. Philipp freute sich eines Teils sehr darüber, aber die Angst vor Arco, die er nicht zugeben wollte, bedrückte ihn. Wenn es Zeit wurde zu gehen, suchte er nach einer Ausrede oder kam absichtlich verspätet vom Spielen nach Hause, um sich vor dem Milchgang zu drücken. Die Oma, die um seine Angst wußte, versprach ihm eine Belohnung, denn ihr machte der Fuß noch immer Beschwerden.

Das Wohnhaus stand am Anfang des Bauernhofes, ganz hinten waren die Stallungen und die Milchküche, dazwischen Scheune

und Maschinenhallen und der unumgängliche Hundezwinger. Es war jeden Tag dasselbe Theater, im Gegenteil, es wurde immer schlimmer. Philipp rannte aus Angst nun schon den ganzen Hof entlang, um es schnell hinter sich zu bringen. Hunde spüren, wenn jemand Angst hat. Noch schlimmer war der Rückweg mit der vollen Milchkanne. Einmal war das Kind dabei gestolpert und hatte die Milch zum Teil verschüttet. Die Mutter wunderte sich, weshalb Philipp immer weniger Lust zum Milchholen zeigte.

Als die Familie nach ein paar Wochen voll eingerichtet war, sagten die Eltern, daß ihr Sohn seine beiden besten Freunde aus der Stadt übers Wochenende einladen dürfe. Wie freute er sich darüber. Das Fohlen war inzwischen geboren. Philipp wollte seinen Spielkameraden alles zeigen, aber da war natürlich die Angst vor Arco, die seine Freunde nicht merken sollten. Der Vater brachte die beiden Buben aus der Stadt mit und sie durften an diesem Abend noch lange zusammen erzählen.

Am anderen Morgen standen sie trotzdem zeitig auf und der Vater ging mit ihnen zu einem Hochsitz im benachbarten Wald. Ganz ruhig saßen sie zusammen da und spürten die wunderbare Stille der Natur. Nichts regte sich. Ihr Atem ging ganz regelmäßig und in der Morgenkühle entstanden kleine Rauchwölkchen. Sie fühlten sich richtig wohl und erlebten die Ruhe des Waldes. Daheim erwartete sie die Mutter mit dem Frühstück. Es wurde ein wunderschöner Tag, aber auch die Stunde des Milchholens rückte an diesem Tag schnell näher. Die Freunde waren schon neugierig auf den Bauernhof. Philipp wollte sich auf keinen Fall blamieren.

Als die Kinder in den Hof einbogen, blieb er wie unabsichtlich etwas zurück und machte sich an seiner Sandale zu schaffen. Sein Freund Christian war schon vorangegangen. Arco lag friedlich dösend in der Abendsonne. Er hob den Kopf und bellte etwas. Dabei bewegte sich aber sein buschiger Schwanz.

Christian liebte Hunde besonders. Sein Vater war bei der Polizei und hatte ihm schon vieles über Hunde gelehrt, seine Tante hatte auch einen Hund, den Christian oft besuchte. Als der Hund aufsprang, blieb der Bub ruhig stehen und redete auf das schöne Tier ein und ging ganz langsam näher. Der Hund hörte auf zu bellen, wedelte etwas mit dem Schwanz und legte sich wieder hin. Da nahm Philipp seinen ganzen Mut zusammen und ging, zwar zaghaft, aber ruhig heran, ebenfalls leise auf

Arco einredend. Dieser stellte die Ohren, blinzelte etwas und legte sich wieder zur Seite. Philipp nahm sich fest vor: "Ich kann langsam vorbeigehen. Ich bleibe vollkommen ruhig."

Tatsächlich - es ging. Als die Kinder mit der Milch zurückkamen wäre Philipp fast aus Gewohnheit wieder losgerannt. Aber er besann sich gerade noch rechtzeitig. Der Hund stand da und bellte einige Male kurz, als wollte er sagen, warum geht ihr denn schon wieder weg und laßt mich allein. Er wedelte dabei mit dem Schwanz.

Die Buben besuchten noch die Pferde und nach dem Abendbrot stiegen sie zusammen noch einmal ins Baumhaus und saßen dabei ganz still, ohne viel zu reden. Sie fühlten sich so richtig wohl und sie genossen die Ruhe um sich. Sie beobachteten durch das gelichtete Laubwerk die Wölkchen am Himmel und wie langsam die Sterne nacheinander aufblinkten. Philipp lag an diesem Abend besonders glücklich im Bett, schön entspannt, gelöst und geborgen schlief er ein.

Auch am anderen Tag klappte alles prima. Er ging pfeifend von daheim fort und der Junge beschloß nun auch seine Schwester zum Milchholen mitzunehmen, um ihr das richtige Verhalten bei Hunden zu erklären. Darüber freute sich besonders die Oma. Beim Abschied erzählte er Christian wie er sich vor Arco gefürchtet hatte.

Nun freundete sich Philipp täglich mehr und mehr mit dem Tier an, indem er, immer ruhig und freundlich zuredend, auf ihn zuing. Er freute sich schon den ganzen Tag auf das Milchholen und wenn er tagsüber seinen Liebling, das Fohlen auf der Weide besuchte, schaute er auch nach Arco.

Er war sehr stolz, als ihn der Bauer lobte, wie gut er es mit dem Hund verstand und es kam sogar der Tag, da sprangen - vorerst noch unter Aufsicht - Arco und der Junge auf dem Hof herum und spielten Ball. Der Ärger mit dem Stock war vergessen, das Vertrauen zwischen den beiden wieder hergestellt. Von Natur aus sind gerade Berner Sennhunde recht kinderlieb, obwohl sie so groß sind. Nach solchem Erleben lag das Kind rundherum glücklich in seinem Bett, ganz gelöst und entspannt und freute sich, wie ruhig und gleichmäßig sein Atem ging, denn er fühlte sich wohl und geborgen. Er dachte daran, daß der Bauer ihm versprochen hatte, - sobald nach der Ernte mehr Zeit sei - ihn auf die Stute zu setzen und er seine ersten

Reitversuche machen dürfe. Mit diesem Gedanken schlief
Philipp besonders zufrieden und entspannt ein.

Nun schlaf auch Du! Gute Nacht.

Thematik: Das bäuerliche Jahr
Aussiedlerhof erklären
Verschiedene Hunderassen
Verhalten bei Tieren
Tod in der Familie, Umzug

BELLO DER VERGESSLICHE

Bello war ein schöner Hund mit seidigem Fell, langen weichen Ohren und einem wunderbaren buschigen Schwanz. Er sah groß und stattlich aus. Seine Mutter war eine Irish-Setter Hündin, den Vater kannte man leider nicht. Bello war ein lieber Kerl, der vor allem Kinder sehr gern mochte und niemand etwas zu leide tat. Er war immer zum Spielen und zum Toben aufgelegt und liebte lange Ausflüge, wo er sich richtig austoben konnte. Sogar neben dem Fahrrad herzulaufen gefiel ihm.

Er war auch ein kluger Hund, der viele Worte richtig begriff. Er wußte was "Platz" und "Sitz" bedeutete, verstand Befehle wie "warte", "aus" und "Auto" (da blieb er am Straßenrand brav sitzen). Bei "hol' es" brachte er den geworfenen Ball, und wenn sein Herr sagte: "Wo sind die Schuh?", holte Bello flink die Hausschuhe, denn sie standen immer am selben Platz.

Auch kleine Kunststücke hatte der Hund gelernt, z.B. "Männchen machen", schön zu bitten, über einen Stock springen, Pfote geben, und sogar Türen öffnen konnte er. Er war dann sehr stolz, wenn er gelobt wurde. Er spürte aber auch, wenn sein Herrchen traurig war; dann war er besonders anhänglich.

Aber einen Fehler hatte er, und der ärgerte ihn sehr. Bello war schrecklich vergeßlich und zerstreut. Wie konnte das geschehen, obwohl er doch wirklich nicht dumm war. Dafür gab es eine einfache Erklärung. Seine Gedanken streiften immer anderweitig herum. Diese Unkonzentriertheit war ein großes Übel, denn wenn Bello Lust hatte, mit seinem Ball zu spielen, konnte er es oft nicht, denn er wußte nicht, wo er ihn liegen gelassen hatte. Noch mehr ärgerte ihn aber, daß er sich häufig nicht erinnerte, wo er seine Knochen vergraben hatte. Das ist nämlich so. Bekommt ein Hund einen Knochen, so nagt er meistens nur etwas daran herum. Das ist gut für die Zahnpflege. Dann versteckt er ihn. Er gräbt ihn ein und holt ihn später - wenn er schon schön stinkt - wieder hervor. Das ist noch ein Instinkt, den er von seinen Vorfahren, den Wölfen, geerbt hat. Sie mußten immer Vorrat für schlechte Zeiten anlegen, und Wölfe sind Aasfresser.

Bello bekam öfters schöne, große Knochen, über die er sich sehr freute. Da er aber Angst hatte, daß sie wieder verschwinden könnten, grub er sie flink ein. Darauf spielte er gleich wieder mit Kindern oder rannte wie wild im großen Garten herum und vergaß sofort sein Versteck. Darüber war er

sehr ärgerlich, denn wenn er Appetit auf seinen Knochen hatte, konnte er ihn nicht mehr finden. Er grub an vielen Stellen schnell ein bißchen herum, meist ohne Erfolg. Danach legte er sich traurig hin und überlegte, was dagegen zu tun sei.

Als er wieder einmal unzufrieden unter einem Baum lag, sah er über sich in ein paar große Augen. Im Geäst saß eine alte Eule. Diese sprach zu ihm: "Ich weiß, warum Du unglücklich bist. Du suchst die Kalbshaxe, die Du vor ein paar Tagen husch-husch-husch verscharrt hast. Du hattest sie noch gar nicht richtig eingegraben, da sahst Du hinter dem Zaun den Schäferhund, den Du nicht so gut leiden kannst und bist hingekannt und hast Dich tüchtig aufgeregt. Dabei hast Du alles vergessen." "Oh ja" sagte Bello, "so war es, jetzt erinnere ich mich." "Weißt Du denn noch, wo ich den Knochen versteckt habe?" "Natürlich weiß ich es." (Eulen sagt man nach, daß sie sehr weise sind.) "Geh' einmal zu dem Holunderbusch, dort neben dem Rosenbeet, da wirst Du ihn finden."

Der Hund rannte gleich hin, grub, und der Duft des faulenden Knochens stieg ihm in seine feine Nase. (Hunde riechen viel besser als Menschen und andere Tiere. Sie erfahren viel über ihren Geruchssinn und können auf diese Art auch wieder nach Hause finden.) Gleich war die Kalbshaxe freigelegt. Wie freute sich Bello. Er zeigte sie der Eule und bedankte sich.

Da hörte er Jan rufen. Schnell schob er die Haxe unter das Laub und rannte weg. Die Eule nickte mit dem Kopf. Das hatte sie erwartet. Am Abend sah sie Bello, wie er schnüffelfeind durch den Garten strolchte. Er suchte den leckeren Knochen. Jetzt hätte er Zeit zum Knabbern. "Hast Du schon wieder Dein Versteck vergessen?" fragte die Eule. "So ist es", erwiderte er kleinlaut. "Ich will Dir noch einmal helfen. Er liegt im Laub unter der Buche, ganz hinten am Zaun. Warte, renne nicht schon wieder los. Ich will Dir noch einen Rat geben. Tue künftig alles bewußt und konzentriert. Das erspart Dir viel Ärger und Zeit. Beende eine Sache bevor Du etwas Neues anfängst. Laß Dich nicht so schnell ablenken. Tue jeweils nur eine Sache, aber diese richtig."

Ich sehe abends, wenn ich unterwegs bin, viel in Kinderzimmer, bemerke wie die Buben und Mädchen achtlos ihre Sachen weglegen und am Morgen vor der Schule wissen sie nicht mehr, wo die Turnschuhe, der Zeichenblock usw. liegen. Dann ist große Aufregung. Auch sitzen viele vor ihren Hausaufgaben und nebenher läuft der Fernseher. Dabei kann man sich nicht

richtig konzentrieren. Wenn man sich zu allem die nötige Zeit und Ruhe nimmt, kann man auf Wunsch, wenn man es braucht, sein Wissen abrufen. So ist das auch mit Deinem Knochen. Denke mal darüber nach. Du bist doch ein kluges Tier."

Ob das Bello eingeleuchtet hat? Und wie steht das bei Dir? Bist Du auch so schusselig und vergeßlich? Vielleicht hatte auch Dir die weise Eule etwas zu sagen.

Thematik: Vergeßlichkeit
Unkonzentriertheit - Ordnung
Gewohnheiten bei Hunden - Wölfen
Gewohnheiten der Eule

Die in den Geschichten unterstrichenen Worte z.B.
" gelöst, entspannt " sollten besonders ruhig gesprochen und einigemal wiederholt werden.

II. T E I L

Kinder erziehen heißt vorleben, sonst ist es nur höchste Dressur.
Kinder erziehen heißt, die Besonderheit seines kindlichen Wesen
bedingungslos annehmen und lieben.

Erziehung ist Herzensarbeit und fordert Geduld und Hingabe.

Wir dürfen die Kinder auf ihren Weg begleiten, ihnen Mut machen
und sie auffangen, wenn sie stolpern.

Y O G A kann dabei ein Wegweiser sein.

Unsere Zeit prägt Materialismus, Rücksichtslosigkeit, Isolation,
Umweltverschmutzung etc.

Was können wir persönlich dagegen tun, wie können wir unseren
anvertrauten Kindern helfen ?

Wir können es mit Y O G A versuchen.

Eltern werden immer Fehler machen. Früher, heute und in Zukunft.
Ohne Fehler gäbe es wohl keine Entwicklung, ohne Probleme keine
Lösung.

Vollkommene Eltern können für Kinder eine Last sein.

Y O G A hilft loszulassen.

Lernen läuft über 3 Wege: Vorbild, spontanes Handeln und Lenkung.

Im Y O G A ist das Vorbild die Anschauung der Übung
das Handeln die Ausführung der Übung
das Spüren in der Übung die geistige Lenkung

Kinder sind gewiß eine der größten Gaben
und Herausforderungen Gottes.
Dein Leben mit einem Kind zu teilen heißt,
sich selbst zurückzunehmen,
damit du von ihm lernen und entdecken kannst,
welch wunderbare Geheimnisse es gibt,
die sich nur im Suchen offenbaren.

(Kathleen Tierney-Crilly)

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Teil B : YOGA MIT KINDERN

ab Seite

Vorwort Prof. Dr. E.J. Kiphard	73
I. Theorie	74
II. Geschichte: Wie Rama das weiße Pferd zähmte	90
III. Schema zum Ablauf einer Yogastunde für Vorschulkinder	93
IV. Vorschläge zur Übungspraxis	97
1) Spielvorschläge zum gezielten Abtoben	
2) Interaktionsspiele	100
3) Vollentspannung	103
4) Körperhaltungen	104
5) Spielerische Atemübungen	110
6) Konzentrationsübungen	111
7) Partnerübungen	114
8) Sinneswahrnehmungen siehe 2. Anhang	261
V. Vorschläge für Yogastunden	
1) Kinderyogastunde ca. 4 - 8 Jahre (G.Eu.)	116
2) " " " 5 - 9 " "	119
3) " " " 9 - 12 " "	121
4) " " " ab 6 " "	125
5) " " " von M. Grimm-Rautenberg	127
6) " " " F. Wagner-Euler	135
7) " " " vom wachsenden Samenkorn (G.Eu.)	137
8) " " " vom Apfelkern	139
9) " " " vom "Glück", ca ab 6 Jahre (G.Eu.)	141
10) " " " von Ursula Rücker-Vogler	143
11) " " " Christel Meyer	149
12) " " " Marianne Klohk	153
13) " " " Claudia Engel-Nießen	156
14) " " " Friederike Wagner-Euler	160
15) " " " Karin Seeger	161
16) " " " Gabriele Schulte	163
17) " " " Brigitte Siebeck	170
18) " " " Jutta Neufeld	178
19) " " " " " "Orientbasar"	212
20) " " " G. Eu. "Annas Traum"	214
21) " " " Traute Karl (2. ANHANG)	235
22) " " " Julia Heinz	241
23) " " " Brigitte Still-Naß	245
24) " " " Eva Radu	252
25) " " " Thomas Bannenberg "AFRIKA"	256
26) " " " Uschi Meyer-Haase	265
27) " " " Susanne Ihle	270
28) " " " Angela Wode	276
29) " " " Gisela Baumgartel (3. ANHANG)	304
30) " " " Petra Schmetz	308
31) " " " Helga Rinn-Böttcher	312
32) " " " Gabriele Jolk	
VI. Vorschläge für weitere Stundenthemen	185
VII. Infoblattmuster für Eltern	186
VIII. Mit Kindern meditieren: "Meditative Nachbesinnung"	220
Lichtmeditation	191
Kornmeditation	192
Solarmeditation	193
Farbmeditation S. 34, Bewegungsmeditation S.264, Kette	327

INHALTSVERZEICHNIS Fortsetzung zu Teil B YOGA mit Kindern Seit

IX.	Phantasievolle Massage für Kinder	194
X.	Literaturverzeichnis zu AT	195
	" " " YOGA	
XI.	Biografie von Gerhild Euler	196
XII.	1. A N H A N G zu AT und YOGA	
	AT und Yogastundenbeispiele	ab 200
XIII.	"Das älteste Märchen der Welt"	215
	Gedichte und Texte	217
	"Meditative Nachbesinnung" (Kinder u. Jugendliche)	220
XIV.	2. A N H A N G zu AT und YOGA von 1993	
	Vorstellungs-und Begrüßungslieder	222
	AT und Yogastundenbeispiele, Schema S. 234	ab 223
	Meditatives Katzenmärchen	259
	Sinneswahrnehmungen von Marion Grimm-Rautenberg	261
	Bewegungsmeditation "Das Adventsgärtlein" von Marion	264
	Tanz der Elfen (Entspannungsgeschichte v.L.Janssen)	264
	Ausklang zum 1. Teil	282
	Strichmännchentabelle einzelner Haltungen	284
	Bilderklärungen	283
XV.	3. A N H A N G "Zusätzliche Verlängerung" kunterbunt	ab 284
	Erfahrungsbericht zu YOGA von Susanne Ihle	284
	" " " AT " Hildburg Kampmann	
	Die Geschichte vom Ruhemännchen von Eva Radu	285
	AT und Yogastundenbeispiele	ab 286
	VERSCHIEDENES (u.a.Kontaktadressen zu AT)	325
	Entspannungsmassage von Petra Schmeling	326
	Kerzenmeditation "Eine Kerze erzählt"	327
	Verschiedenes (u.a. Statistik aus einem Artikel)	328
	Entspannungsmassage "Pizza backen" nach LUTZ PIRNAY	329
	Entspannungsgeschichte vom Löwenkind Franz v.C.M.	330
	" " von der Schildkröte v.K.Sch-B.	332
	" " "Engel des Lichts" v.P.Sch.	333
	Yogastundenbeispiele	ab 335
	Einschlafgeschichte von Lydia Bartsch	340
	"Die große Kraft des Universums" (Verfasser unbekannt)	
	Bericht einer Kinderpsychologin	341
	Gedicht "Gestohlene Kindheit" v.Lilian Janssen-Euler	342

Hinweis: Verschiedene Übungen aus dem YOGATEIL können auch im Rahmen der AT-Stunden eingesetzt werden.
Z.B : Abtobe-u.Interaktionsspiele, Atemübungen,Voll-
entspannung,Konzentrationsübungen,Meditationsvorschläge
Geschichten.

VORWORT

In unserer hektischen, schnellebigen Zeit müssen Kinder viel mehr Erlebnisse und Eindrücke psychisch verkraften als es ihrer Aufnahmefähigkeit entspricht. Es bleibt ihnen kaum Zeit und Muße, um all das, was über Schule, Spielplatz und Fernsehen auf sie einströmt, zu verarbeiten. Es fehlt das natürliche rhythmische Geschehen eines fließenden Wechsels von Tätigkeit und Ruhe, von Spannung und Lösung. Die Folgen sind zunehmende Nervosität, Unruhe und Ängste. Die Kinder atmen nur noch oberflächlich und können sich nicht mehr ausreichend entspannen. Sie sind immer tätig, immer im Streß. Sie sind mit all ihren Sinnen nach außen orientiert und haben darüber die Fähigkeit verloren, sich auf sich selbst zu besinnen. Sie haben verlernt, auf die innere Stimme zu hören, körperliche und seelische Bedürfnisse wahrzunehmen, um so die eigene Mitte zu finden und persönliche Harmonie zu erleben.

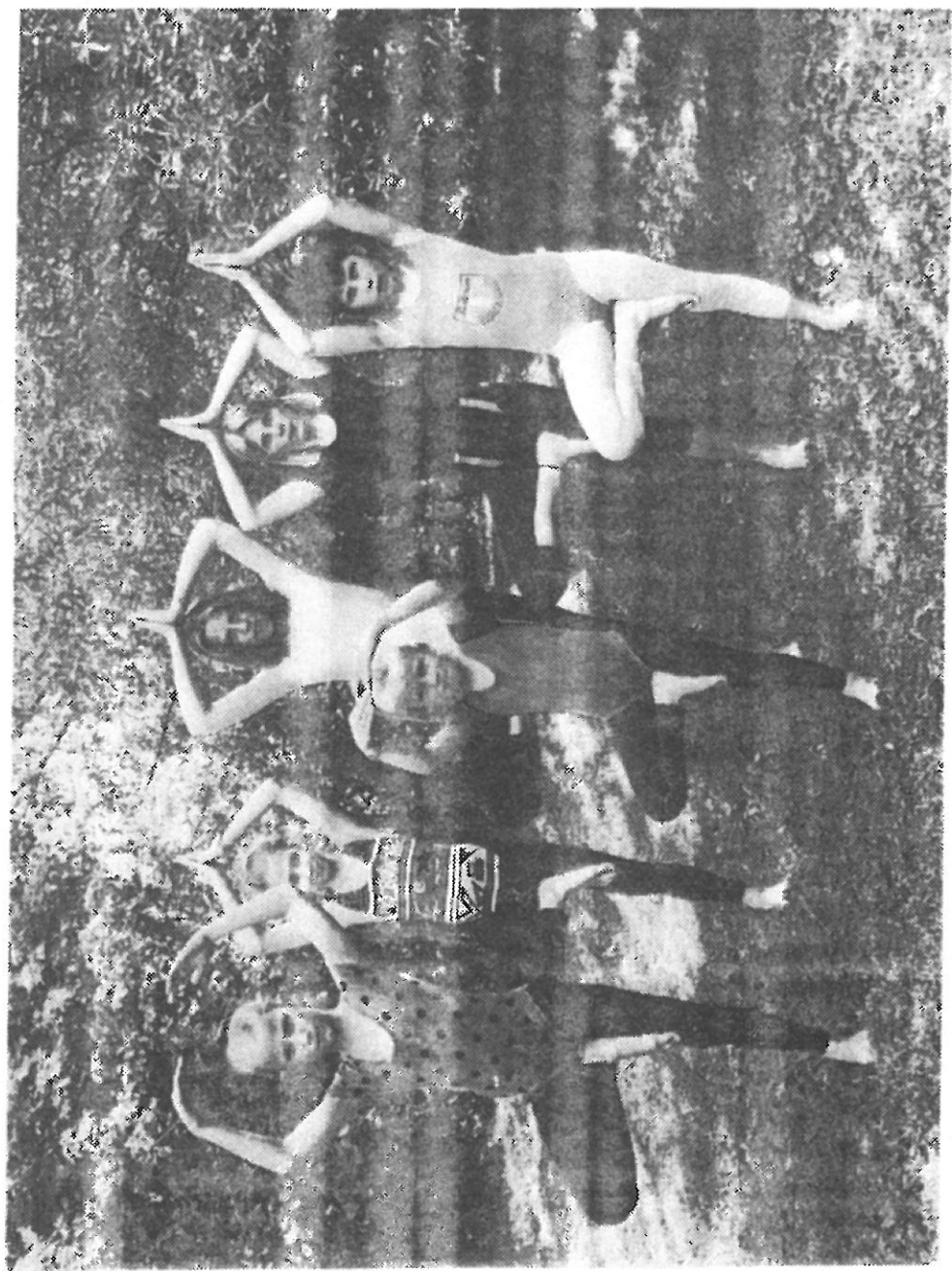
Hier kann ein allmähliches Heranführen an kindgemäße Entspannungs- und Selbstfindungstechniken des Yoga Wunder wirken. Auf diese Weise lernen die Kinder wieder, langsam und tief zu atmen. Sie überwinden ihre Konzentrationsschwäche durch kurzzeitiges Bündeln ihrer Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperpunkte, Gegensätze und Vorstellungsinhalte. Damit verbunden sind Übungen des aufrechten Sitzens mit geradem, langgestreckten Rücken und andere aktive Körperhaltungen. Sie sind ein natürliches Gegengewicht gegen die bei vielen Kindern weitverbreiteten Haltungsschwächen der gesamten Rückenmuskulatur. Yoga mit Kindern stellt in diesem Sinne eine Erziehung zur Selbsterziehung, zum Gesundheitsbewußtsein und zur aktiven Verantwortung für sich selber dar. Ein solcher Bewußtseinswandel kann nur durch behutsames Hinführen und Sensibilisieren geschehen.

Gerhild Euler hat mit einem wachen Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse und einer einfühlsamen Phantasie Yoga-Übungen für Kleinkinder, Vorschul- und Schulkinder zusammengestellt. Dabei kommen fröhliche Interaktionsspiele und wildes, in Spielformen gekleidetes Austoben keinesfalls zu kurz. Alle Übungsvorschläge, Stundenbilder und methodischen Hinweise sind aus der Praxis entstanden und sollen sowohl Eltern als auch Yoga-

Lehrern als Information und Anregung dienen. Die Autorin spricht aber auch die Kinder selber an und ermutigt sie, den "Zauberschlüssel", den jedes Kind in seinem Inneren trägt, zu entdecken und zur eigenen Problemlösung zu nutzen. Mit kleinen Hilfen sollte es - dies ist Frau Eulers Anliegen - zumindest älteren Kindern möglich sein, sich sowohl das Autogene Training als auch Praktiken des Yoga selbst anzueignen. Das Buch bringt dafür eine Fülle von Anregungen und Ideen zur reflektiven, verinnerlichten, aber auch zur heiteren, kindgerechten Yoga-Praxis. Ich wünsche ihm weite Verbreitung.

Frankfurt, im Juni 1990

Prof. Dr. Ernst J. Kiphard





YOGA MIT KINDERN

I. Theorie

Dieser Teil des Buches richtet sich in erster Linie an Yogalehrer und Übungsleiter, die im Umgang mit Kindern Erfahrung haben, aber auch an Lehrer und Erzieherinnen mit eigener Yoga-kenntnis.

Kinder sind unser wertvollstes Gut und gerade in unserer hektischen Zeit, die sich auch schon auf die Kleinen auswirkt, ist eine Übungsweise, die Ruhe und Bewegung verbindet, sowie Körper, Seele und Geist gleichermaßen anspricht, sehr von Nöten. Yoga ist durch keine Sportart zu ersetzen. Leider wird von sehr wenigen Volkshochschulen Kinderyoga angeboten, und relativ wenig Yogalehrer wagen sich an diese Aufgabe heran. Der Anfang ist meistens auch nicht einfach, Eltern erwarten schnelle Fortschritte. Kinder, die geschickt werden, weisen oft Verhaltensstörungen auf, und von Natur aus sind Kinder mehr nach außen orientiert, so daß es nicht immer einfach ist, sie zur Ruhe zu bringen, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Wenn Anfangsschwierigkeiten aus dem Weg geräumt sind, stellt Kinderyoga eine so schöne berei-

chernde Arbeit dar, die sie wahrscheinlich nicht mehr missen wollen. Manchmal kann es auch harte Arbeit sein, die viel Einsatz verlangt. Ich möchte das vorwegnehmen, nicht um Sie zu entmutigen, sondern als Denkanstoß gedacht. Gleichzeitig soll dieses Kapitel des Buches auch Eltern helfen, die Yogarbeit mit Kindern besser zu verstehen, und vielleicht wagt sich manch eine yogaübende Mutter heran, Kinderyoga mit einer kleinen Gruppe versuchsweise privat zu beginnen. Sie werden selbst erstaunt sein, wieviel Freude das bringt.

Kinder sind keine kleinwüchsigen Erwachsenen, die man durch einen umgekehrten Feldstecher betrachtet, sondern eben Kinder, die anders denken und fühlen als wir. Jedes Kind ist eine eigenständige Persönlichkeit. Auch innerhalb einer Familie sind die Geschwister im Temperament und Verhalten oft recht verschieden.

Das Ziel jeder guten Erziehung muß es sein, den jungen Menschen zu einer harmonischen, abgerundeten Persönlichkeit zu formen, d. h. seine geistigen und körperlichen Anlagen so zu entwickeln, daß sie in gesundem Einklang miteinander stehen. Dabei kann Yoga helfen. Durch Yoga kann sich ein Kind psychisch, physisch und mental entfalten. Unsere moderne Gesellschaftsordnung räumt dem natürlichen Bewegungsdrang

des Kindes mancherorts zu wenig Spielraum ein. Die sportliche Erziehung in der frühen Kindheit bestimmt jedoch das Ausmaß der körperlichen Bewegung im späteren Leben. Wenn das kleine Kind schon lernt, daß körperliche Bewegung zu seinem Wohlbefinden beiträgt, wird es später keine Mühe haben, mit seinem Körper richtig umzugehen. Was spielerisch zur Gewohnheit wird, muß später nicht mühsam erarbeitet werden.

Yoga, im Sanskrit "Yog,Yui" heißt verbinden. Die Yogis lehrten, daß sich bei den Menschen, die die Übungen machen, die Muskeln strecken, die Lungen mit Luft füllen und der Geist sich entspannt, so daß die Menschen nicht mehr krank zu werden brauchen und glücklich sein können. Wer wünschte das nicht in erster Linie seinen Kindern.

Durch die Ausdehnung der Städte und Wohngebiete werden die Entfernungen zur Schule, zur Sporthalle usw. immer größer. Dazu kommt der immer stärker werdende Autoverkehr, so daß viele Kinder von der 1. Klasse an, den Tag, d. h. den Weg zur Schule mit dem Auto oder Bus beginnen. Der Sauerstoff ist gerade am Morgen so wichtig, und die Bewegungen fallen weg. Der Unterricht findet oft in künstlich klimatisierten Betonklötzen statt. Schon Kleinkinder leiden unter der allgemeinen Bewegungsarmut. Besonders

in den Städten, in den Wohnsilos werden Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang sehr beschnitten. "Tobe nicht so herum", setz Dich still hin (Fernseher), "ich fahre Dich schnell mit dem Auto" sind geläufige Sätze. Dabei geht die natürliche Atmung verloren, Haltungsfehler stellen sich ein. Viele Kinder und Jugendliche klagen über Rücken- und Beinschmerzen. Durch die Umweltreize fällt es ihnen immer schwerer, sich zu konzentrieren.

Durch gezielte Yogaübungen können Kinder beweglicher, gesünder, konzentrierter und fröhlicher werden.

In unserer so fortschrittlichen Zeit gibt es mehr verhaltensgestörte Kinder denn je in allen Arten und Abstufungen, beginnend bei den einfachen Störungen wie nicht still sitzen können, gesteigerte Aggressivität, Nervosität, Unkonzentriertheit, Uninteressiertheit, verschiedenenfache Ängste, besonders die Schulangst, Schulversagen (schlechte Noten, keine Versetzung auch bei normal begabten Kindern), was sich im Extremfall durch Zusammenwirken mehrerer unglücklicher Umstände zu einem Zeitpunkt bis hin zum Suizid auswirken kann. Nüchterne Zahlen beweisen es. Immer mehr Kinder leiden unter Allergien aller möglichen Erscheinungsformen, am häufigsten verbreitet sind Heu-

schnupfen, Asthma und Ekzeme. Andere Störungen, wie Nägelkauen, Stottern, Bettnässen und chronische Darmerkrankungen kommen dazu.

Wir Erwachsenen sind für die leib-seelische Gesundheit unserer Jugend verantwortlich, damit sich das Kind seinen Fähigkeiten nach richtig entwickeln kann. Uns kommt es zu, unseren Nachwuchs zu fördern, daß er als harmonisch abgerundete Persönlichkeit heranreifen kann, seinem Drang nach körperlicher Betätigung soweit als möglich Rechnung zu tragen. Gerade Kinder, die im Sport keine Asse sind, können im Yoga Erfolgserlebnisse haben, die das Selbstbewußtsein enorm stärken.

Yoga beruht auf dem Prinzip der Polarität, im Wechsel von Anspannung und Entspannung, aktives Tun und Ruhepausen. In der Praxis sieht das so aus: Ruhige und schüchterne Kinder werden munterer, mutiger, geschickter, sie gewinnen Kraft und Selbstvertrauen, überschäumende dagegen entwickeln sich mit der Zeit zu ausgeglicheneren, geduldigeren Menschen. Das Gesetz der inneren Kompensation wird hier wirksam. Vergessen Sie jedoch von Anfang an nicht, daß Yoga ca. 4 - 5000 Jahre alt ist! Geduld ist erforderlich. Von heute auf morgen tritt die Änderung nicht ein. Man sollte den Kindern von Anfang an klar machen, daß Yoga nichts zum An-

geben ist. Man braucht keine neue besondere Sportkleidung, es gibt da auch keine Wettkämpfe. Schneller als man meint, begreifen die Kinder, worauf es eigentlich ankommen sollte. Wie wichtig ist es, im täglichen Leben nicht immer gleich aus der Mitte zu fallen und daß Angeber in Wirklichkeit oft recht große Angsthasen sind. Ängstliche Kinder wissen sehr wohl um ihre Schwächen und leiden darunter, und es ist an uns, sie zu ermutigen. Sie brauchen besonders viel Lob und Zuwendung.

Yoga ist nicht nur eine Übungsweise der Ganzheit, es ist auch ein Integrationstraining für die ganze Familie. Der tiefe Sinn des Yoga hört nicht nach Beendigung der Übungsstunde auf. Man sollte sich selbst fragen, wie sieht es eigentlich in mir selbst aus, was lebe ich meinem Kind vor? Erfahren die Kinder innerhalb der Familie die natürliche Achtung voneinander, Verständnis und Einfühlung? Kinder haben ein feines Gespür, in welcher Verfassung wir selbst sind. Wenn man selbst durch verschiedene Belastung gereizt oder deprimiert ist, reagiert man anders in der gleichen Sache wie in einem ausgeglichenen, glücklichen Augenblick.

Aus dem oben Gesagten resultiert Unkonzentriertheit und Gereiztheit. Kinder sind bekanntlich viel sensibler für Schwingungen ihrer Umgebung

als Erwachsene. Sie bekommen alle Disharmonien innerhalb der Familie mit, woraus oft Angst, Unsicherheit oder Zorn und Wut entstehen. Wenn z. B. Eltern ihre Kinder zu alternativen Schulformen schicken, so denken sie sich auf etwas dabei, so sollte es auch mit der Einstellung zu Yoga sein.

Machen Sie einen Versuch, sich ihre eigene Meinung bilden zu können.

Yoga kann hilfreich sein bei:

- 1.) Fehlhaltungen und Haltungsschäden
- 2.) Angstreaktionen
- 3.) Schlafstörungen
- 4.) Allgemeiner Muskelschwäche
- 5.) Bronchialasthma
- 6.) Funktionellen, nervlich bedingten Organstörungen (psychosomatischen Störungen)
- 7.) Bewegungsarmut
- 8.) Schulstreß (Dys-Streß)

Bevor ich mit der Praxis beginne, möchte ich nochmals darauf hinweisen, worauf es bei Kinderyoga ankommt.

Eine Yogastunde mit Kindern ist nicht immer mit dem Stundenschluß beendet. Sie setzt viel persönliches Engagement voraus. Kinder ahmen Erwachsene nach, suchen Vorbilder. Deshalb kann Yoga nicht nur mit Worten vermittelt werden, sondern besonders auch durch Tun. Nur von Ruhe reden, kann bei Kindern das Gegenteil bewirken. Ruhe ausstrahlen überzeugt.

Während der Stunde sollten die Kinder möglichst nur zum Thema Yoga zu Wort kommen, aber danach ist das Mitteilungsbedürfnis oft sehr groß und erfordert Zeit und Geduld von Ihnen.

Nach den ersten Stunden ist die Scheu meistens überwunden, und Sie werden automatisch zur Bezugsperson. Es ist wichtig, auch über die Familiensituation Bescheid zu wissen, aus der die Kinder kommen.

Eine Kinderyogastunde muß gut vorbereitet sein, aber sie läuft nicht immer so ab, wie sie geplant wurde. Schnell auf neue Situationen eingehen zu können, ist erforderlich.

Sehr wünschenswert wäre ein Raum mit meditativem Charakter. Meistens sind es Gymnastikräume, die zur Verfügung stehen, und man kann nur durch Blumen oder Kerzen etwas Atmosphäre schaffen.

Man muß sich viel eigene Kindlichkeit bewahrt haben, sich gut in eine Kinderseele einfühlen können, immer wieder neue Ideen und Phantasie entwickeln können. Kinderyoga erfordert den ganzen Menschen, vorbehaltlosen Einsatz, Geduld und Humor, eine gewisse Ausstrahlung, damit die Kinder Vertrauen zu Ihnen gewinnen können. Kinder spüren vom ersten Augenblick an, was echt ist oder nur aufgesetzt. Sie erwarten Führung, lehnen sich aber gegen Druck - der sehr oft aus der eigenen Schwäche der Erwachsenen entsteht - auf.

Yoga üben heißt üben ohne Gewalt, ohne Ehrgeiz. Es kommt nicht darauf an, wie "perfekt" eine Haltung ist, sondern wie bewußt ein Kind sie nachvollzieht und erlebt. Wer am entspanntesten lächelt beim Üben, der macht es am besten. Lob ist sehr wichtig, wenn es gerecht verteilt, ohne Bevorzugung ausgesprochen wird. Kinder haben ein sehr feines Gespür für alle Schwingungen.

Yoga ist ein Stufenweg. Versuchen Sie auch schon ihren kleinen Schützlingen die ersten beiden Stufen zu vermitteln und vorzuleben. Gemeint ist Rücksicht, Geduld, Zuwendung etc.

Die auf den folgenden Seiten zusammengestellten Übungen sind fast alle aus eigener Phantasie und Erfahrung entstanden. Sie sind in erster Linie für Kinder ab 4 bis 5 Jahren ge-

dacht. In einer Gruppe sollten keine zu großen Altersunterschiede sein, nur etwa ca. 3 bis 4 Jahre Differenz. Für Kinder ab 8 bis 9 Jahren müssen die Stunden schon etwas umgewandelt abgehalten werden, denn hier beginnt bei der heutigen Generation schon das Alter, wo die Kinder manches zu albern finden könnten. Es empfiehlt sich, vor Beginn des Kurses einen Informationsabend für die Eltern abzuhalten, möglichst mit einer kleinen Demonstrationsstunde, damit die Eltern auch selbst erfahren können, wie Yogaarbeit abläuft und was sie bewirkt. Die Kinder müssen Zeit haben, in diese Übungsweise hineinzuwachsen, es dürfen nicht in kürzester Zeit große Veränderungen erwartet werden.

Die Kinder sollten möglichst erst dann zur Gruppenstunde gebracht werden, wenn sie schon Kindergarten-erfahrung haben oder eine Kleinkinderturnstunde besucht haben, d. h. gewohnt sind, auch alleine da zu bleiben und den Anweisungen von Übungen Folge zu leisten.

Dabei taucht wohl nun die Frage auf, ob es sinnvoll ist, Mütter und Kinder gemeinsam üben zu lassen. Das ist nicht so einfach zu beantworten. Wenn Sie den Versuch wagen wollen, schon mit 3- bis 4jährigen Kindern Yoga zu machen, so kann es erforderlich sein, daß die

Mütter zumindest in den ersten Stunden mit anwesend sind, um die Kinder bei den Übungen etwas zu unterstützen. Gemeinsames Üben von Müttern und Kindern kommt auf einen Versuch an. Meiner Erfahrung nach lenkt die Nähe der Mutter mehr ab als sie nützt. Die Kinder verhalten sich anders. Sie schauen oft zuviel nach der Mutter, um zu beobachten, wie sie es macht, und sie wollen es ihr besonders gut vormachen. Man könnte jeweils das Kind neben eine fremde Mutter legen. Das muß individuell entschieden werden. Manche Volkshochschulen verlangen die Teilnahme von Mutter und Kind gemeinsam. Niemals sollten Mütter als Zuschauer zugelassen werden. Jedoch ist es sehr beruhigend, eine Mutter als Rückhalt in der Garderobe zu wissen, die jederzeit greifbar ist, falls plötzlich ein Kind Nasenbluten oder Bauchschmerzen bekommt, zu weinen anfängt oder richtig bockig wird, so daß der Stundenablauf erheblich gestört würde. Das alles kann vorkommen, und so ein Kind braucht dann besondere Zuwendung und erfordert eine 2. Person, denn Sie können die Gruppe nicht sich selbst überlassen.

Mir selbst haben meine heranwachsenden Töchter zu Beginn meiner Arbeit "assistiert". Sie blieben bei den Kindern in der Gruppe und gaben wenn nötig Hilfestellung bei den Übungen.

Anzahl der Kinder in der Gruppe ca. 10 bis 12,

nicht mehr als 16. Sehr gut bewährt sich, die Kinder im Kreis liegen zu lassen, und die Leiterin legt sich in jeder Stunde zwischen zwei andere Kinder.

Zum Vorlesen einer entspannenden Geschichte zum Abschluß kann man die Kleinen ruhig kuscheln lassen, auch gegen das Mitbringen des Lieblingstoffs tieres oder der Puppe ist nichts einzuwenden.

Kinder sollten durch Yoga für uns nicht pflegeleichter werden. Yoga bei Kindern hat einen großen erzieherischen Wert. Es führt zur Selbstständigkeit, lehrt Rücksicht und Geduld und vermittelt Ruhe. Man sagt, daß man so jung ist, wie die Wirbelsäule gelenkig ist. Studien haben ergeben, daß aufgrund zivilisationsbedingter Bewegungsarmut 90 % der Europäer an einer im Bereich der Wirbelsäule verkürzten Muskulatur leiden, die später zu einer Versteifung der Wirbelsäule führt. Sollte das nicht ein Alarm-signal für uns sein, schon von frühester Jugend an dem entgegen zu wirken?

Viele Yogahaltungen sind der Natur (z. B. Bergstellung, Blatt, Halbmond etc.) abgeschaut. Andere wiederum symbolisieren Tiere (z. B. Katze, Löwe, Giraffe etc.) oder beziehen sich auf Gegenstände (z. B. Pflug, Brücke, Kerze, Bogen etc.). Das alles kommt der kindlichen Einstel-

lung sehr entgegen. Sie werden sich wundern, wie echt sich Kinder in die Katzenbewegungen einleben, selbst zu jungen Kätzchen werden oder sich groß und stark wie ein Baum fühlen.

Kinderyoga in der Durchführung unterscheidet sich schon wesentlich vom Yoga mit Erwachsenen, es ist aufwendiger (schwieriger). Besonders das Erleben der Stille dauert oft geraume Zeit, aber es ist eine lohnende Arbeit, die viel Freude macht, wenn man die Entwicklung beobachten kann, und es sieht manchmal am Anfang viel schwieriger aus als es wirklich ist. Haben Sie Geduld und Ausdauer!

Kinderyoga sollte nicht für besondere Kinder, sondern für alle Kinder sein. Als Ziel der Yogaarbeit mit Kindern ließe sich anführen: Gesunde Körperbeherrschung mit Harmonie von Körper, Geist und Seele;

Erfahren von Stille und Konzentration;

Spielerische Atemlenkung (kein Pranayama vor der Pubertät!);

Stärkung des Selbstbewußtseins und der Kreativität;

Überwindung von Ängsten;

Entwicklung zu einer abgerundeten kleinen Persönlichkeit.

Trotz aller spielerischen Form und Einbeziehung

von Phantasie sollte das Yogaprinzip auch in der Arbeit mit kleinen Kindern erhalten bleiben:

Anspannung und Entspannung.

Bewegung und Ruhe.

Die Ganzheit von Körper, Seele und Geist kann auch schon bei den Kleinen in Konzentrations- und Meditationsübungen erfahren werden. Yoga ist ein Ordnungsprinzip.

Es ist entscheidend, daß Ihre kleinen Schüler von Anfang an merken, daß Yoga etwas anderes ist als eine Turnstunde.

Das beginnt schon beim Umkleiden. Die Kinder sollten rechtzeitig und nicht abgehetzt zur Stunde gebracht werden. Empfangen Sie die Kinder herzlich! Sie sollen vom ersten Moment an spüren, daß sie ohne Vorbehalt angenommen und geliebt werden. So entstehen gute Schwingungen, und die Arbeit kann gedeihen.

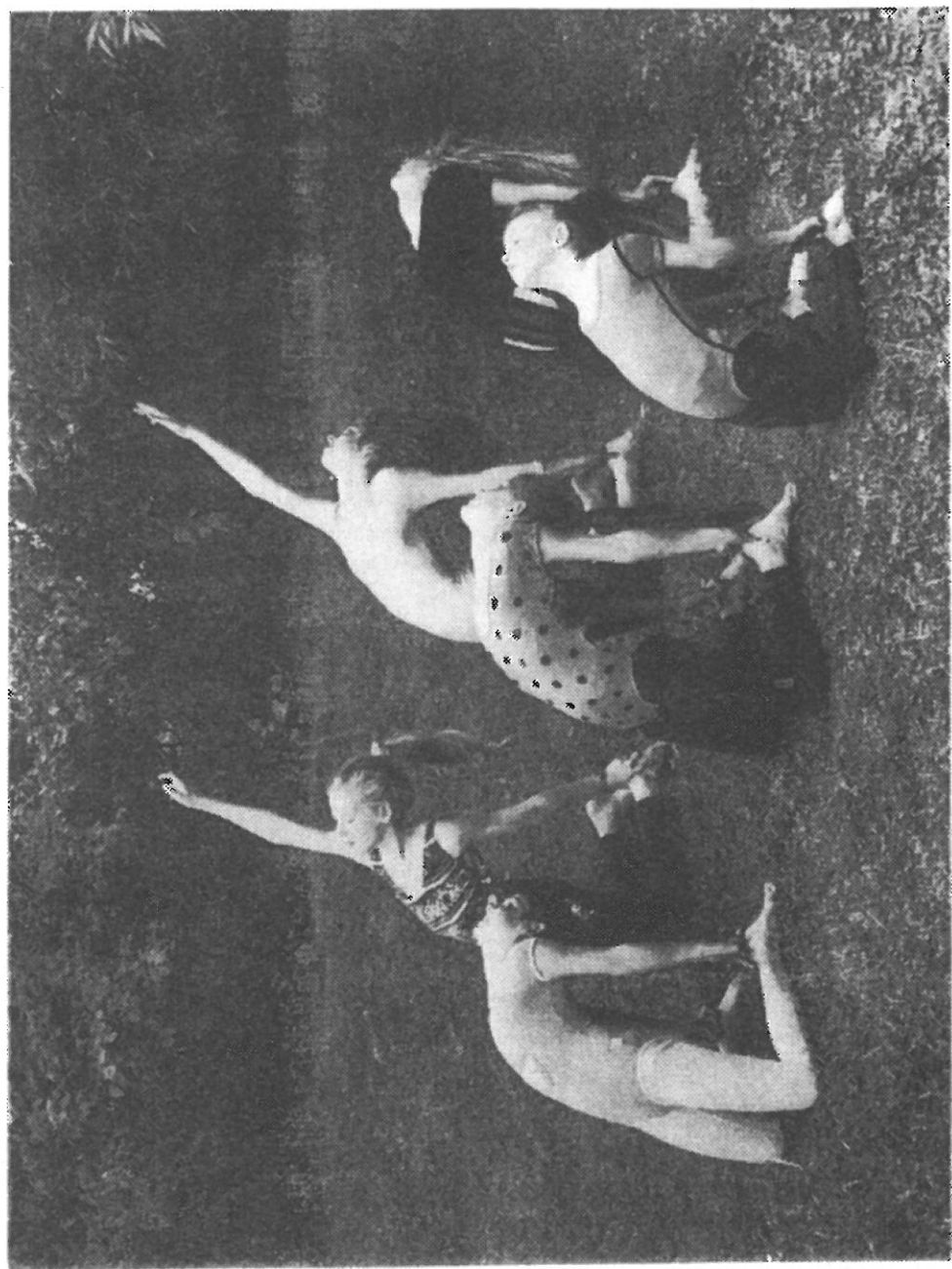
Versuchen Sie, den Kindern verständlich zu machen, daß mit dem Betreten des Yogaraumes die Tür nach draußen für eine Zeitlang geschlossen ist. Wir öffnen die Augen nach innen. Deshalb hat es sich gut bewährt, daß sich die Kinder ganz still umkleiden und die Sachen ordentlich hinlegen.

Eine Yogastunde sollte ca. 60 bis 75 Minuten

dauern, alles mit eingerechnet. Die Kinder nehmen auf dem Boden Platz. Mit einem Glöckchen oder "OM"-Summen wird die Stunde eingeleitet. Danach fassen sich alle an den Händen und lächeln einander an (Kreisform am günstigsten). Nun haben die Kleinen Zeit, persönliche Anliegen, die sie sehr beschäftigen, kurz zur Sprache zu bringen, damit sie sich dann in der Stunde wirklich konzentrieren können. Es gibt immer alles mögliche zu berichten, Lustiges und Trauriges. Die Kinder werden von mal zu mal zutraulicher. Manchmal werden Themen vorgebracht, zu denen Sie als Übungsleiter sich noch allgemein äußern müssen. Sie müssen in der Lage sein, Ihre vorbereitete Stunde spontan etwas ändern zu können.

Im Anschluß an die Kinderberichte sollten Sie etwas zum Thema der Stunde sagen. Bei der Vorbereitung der Baumhaltung wird über Bäume allgemein gesprochen oder bei Tierhaltungen wird etwas eingehend ein Tier abgehandelt. Den Kindern bringt das viel Freude, ihre Kenntnisse einzubringen und bereichert ihr Allgemeinwissen. Man kann die einzelnen Themen noch mit Anschauungsmaterial (z. B. bunten Blättern im Herbst, einer großen Landkarte etc.) unterstützen. Lassen Sie alle Kinder zu Wort kommen. Nehmen Sie sich Zeit, um schüchternen Kindern beizustehen, sie dranzunehmen und durch Lob zu ermuntern. Beim Vormachen der Übungen kann man





ruhig eingestehen, daß auch Erwachsene nicht alles perfekt beherrschen. Vielleicht können wir Erwachsenen von den Kindern lernen, uns nicht so ernst und wichtig zu nehmen, sondern wir müssen auch über uns selbst lachen können. Durch Yoga kann sich sehr viel Kreativität entfalten, da die Kinder selbst Vorschläge einbringen. Versuchen Sie von Anfang an, die Stunde im Griff zu haben, ohne dominant zu sein, denn wenn ein Tumult ausgebrochen ist, ist es mit der Ruhe in dieser Stunde vorbei. Kleine Zwischenfälle kann man oft sehr schnell wieder einrenken, wenn man die Kinder einfach mal sich richtig auslachen läßt oder durch Tönen die überschüssige Energie umwandelt. Das kann auch in Form einer "Sirene" geschehen. Auf alle Vokale möglich. Tief beginnen, ansteigen und wieder abfallen im Ton. Oft werden schwierige Kinder angemeldet, die besonders anfangs immer wieder stören. Man muß die Ursache herausfinden, ob es sich um "Zufallstörer" oder "Dauerstörer" handelt. Schimpfen hilft nicht. Es kann hilfreich sein, daß störende Kind mit kleinen Aufgaben zu betrauen, eine Übung vor-machen zu lassen etc.

II. WIE RAMA DAS WEISSE PFERD ZÄHMTE

Es war einmal im weiten, alten Lande Indien ein kleiner Junge. Rama war sein Name. Er wohnte in einem weißen Häuschen in einem Dorf mitten im Wald.

Eines Nachts wachte Rama auf. Er ging ans Fenster und sah ein wildes weißes Pferd, das lautlos den Feldern entlang galoppierte. Weiß schimmerte sein Fell im Mondschein. Es hatte eine lange, blaue Mähne. Wenn nur dies Pferd mein wäre, dachte Rama, wie glücklich wäre ich dann!! Und Rama schlich sich sachte aus dem Häuschen und machte sich auf die Suche nach dem Pferd.

Er ging durch den Wald. Er ging über einen ganz runden Acker und ein viereckiges Reisfeld. Er kletterte über Felsen in die Höhe und sah dann das weiße Pferd am Flußufer stehen. Rama schnitt sich einen Weidenzweig als Reitgerte ab, schlich so leise wie möglich zum Pferd hin... Aber es sah die Reitgerte und galoppierte davon.

Der Tag brach an. Das Pferd floh durch den Wald, und Rama sucht es noch immer. Doch seine Reitgerte hatte er nun weggeworfen. Und wieder sah Rama das Pferd stillstehen,

mitten im Acker. Diesmal ließ es ihn herankommen. Rama redete mit dem Pferd und sagte zu ihm: "Du bist müde vom Laufen. Dein weißes Fell ist schaumbedeckt. Bleib stehen. Ich will Dich abreiben. Laß uns Freunde sein...." Während er diese heuchlerischen Worte sprach, ergriff Rama mit beiden Händen die Mähne des Pferdes. Doch das Pferd bäumte sich auf, und Rama fiel zu Boden. Beim Hinfallen hatte er sich am Knie ein wenig weh getan.

Rama erhob sich und machte sich hinkend auf den Weg zum Reisfeld, dann durch den Wald. Er ging lange Zeit. Sein Knie tat ihm immer mehr weh. Endlich sah er das Pferd. Es stand in einer Lichtung und fraß von den grünen Kräutern dort. Rama wagte nicht mehr zu ihm hinzugehen. Er überlegte lange Zeit. Dann sprach er sanft zu dem Pferd:

"Ich habe Dich mit Gewalt zu bezwingen versucht und dann mit List. Ich weiß, ich habe falsch gehandelt und ich bitte Dich um Verzeihung. Laß Dir nun von mir ein ehrliches Bündnis anbieten: Wenn Du bereit bist mir zu folgen will ich Dein wahrer Freund sein. Ich werde Dir ein schönes Lager aus frischen Stroh bereiten. Jeden Tag werde ich Dein Fell striegeln und Deine schöne Mähne bürsten. Ich werde Dir immer frisches Wasser bringen und eine schöne Portion Hafer. Du wirst mit mir zufrieden sein. Das verspreche ich Dir.

Das Pferd sagte "ja", und Seite an Seite
kehrten sie miteinander nach Hause zurück.

Rama war todmüde. Er führte das Pferd in den
Stall, brachte ihm Wasser und Hafer und schlief
dann ein. Als er erwachte, war es heller Tag...
und das Pferd war verschwunden!

Rama lief zu seiner Mutter und erzählte ihr
sein Abenteuer. "Du hast geträumt", sagte sie
zu ihm. "Doch jeder Traum enthält ein Körnchen
Wahrheit. Was du als wildes Pferd gesehen hast,
ist dein eigener Körper. Der tobt sich gern in
Freiheit aus wie ein junges Pferd. Doch du
kannst ihn zähmen. Wenn du ihn sanft und gedul-
dig behandelst, wird er dir als treuester aller
Gefährten dienen. Doch darfst du nie Gewalt
oder List gegen ihn brauchen."

"Einverstanden", sagte Rama. "Aber wie soll
ich meinen Körper zähmen?"

"Ich gebe dir dieses Buch. Es ist das Yoga-ABC
darin. Das ist nicht nur zum Lesen da - ver-
such es zu tun..."

III. Schema zum Ablauf einer Yogastunde für Kleinkinder

Am Anfang meiner Yogaarbeit mit Kindern vor über 15 Jahren las ich aus einem leider längst vergriffenen Buch von Marianne Kohler "Yoga hilft dem Schulkind" eine Geschichte vor, die so wunderbar den Sinn von Yoga erklärt und die ich hier weitergeben möchte, damit recht viele Kinder sie lesen und hören können. Ich lese sie noch heute sogar bei Erwachsenen in der 1. Stunde oft vor.

"WIE RAMA DAS WEISSE PFERD ZÄHMTE."

Nun möchte ich Ihnen hiermit ein Grobkonzept einer Kinderyogastunde darlegen. Der Aufbau bleibt im wesentlichen gleich, egal ob die Kinder schon länger in der Gruppe sind oder nicht. Es wäre wünschenswert, die Kinder wenigstens über ein Jahr behalten zu können.

- 1.) Verabschieden von den Müttern und Umziehen in der Stille
- 2.) Im Raum auf den Boden setzen und an den Händen fassen, einander zulächeln (Kreisform am günstigsten) - dasselbe ist auch stehend möglich, die Kinder legen einander die Arme um die Schultern
- 3.) Gelegenheit für Mitteilungen, Thema der Stunde besprechen

- 4.) Gelenktes Herumtoben
- 5.) Interaktionsspiele als Übergang zur Ruhe
- 6.) Mattenausbreiten und Vollentspannung
- 7.) Yogahaltungen
- 8.) Konzentrationsübungen
- 9.) Zur Belohnung Geschichte erzählen
- 10.) Ausklang und eventuell Gruß für die Geburtstagskinder der Woche (kleine Belohnungen austeilen). "OM" tönen. Die Kinder nennen es meist Glockengeläut.

zu 3)

Das Thema sollte gut vorbereitet sein, es können sich jedoch jederzeit spontan Änderungen ergeben. Es kann sich auf die Jahreszeit beziehen, kann Dinge aus einer uns fremden Kultur (z. B. Indien) beinhalten. Es können sich Gespräche über Tiere, Pflanzen, Ernährung, gesunde Umwelt, die Lebensweise fremder Völker und deren Land daraus entwickeln oder durch die freien Berichte der Kinder vor Beginn der Stunde kann auch spontan das Thema "Tod" im Raum stehen.

zu 4)

Die Spiele zum Abtoben sollen insofern auf Yoga gerichtet sein, als sie Konzentration oder Phantasie erfordern.

zu 5)

Bei den Interaktionsspielen wird die Vorstel-

lungskraft ganz besonders angesprochen. Zum Beispiel das Wachsen wie die Riesen, ganz winzig klein werden wie die Zwerge. Die Kinder bewegen sich dabei im Kreis.

zu 6)

Die Unterlage (Matte) ist das "Haus". Sie kann auch Nest, Höhle etc. sein. Sie ist etwas ganz Persönliches. Die Kinder sollen von Anfang an erfahren, daß man nicht über fremde Matten rennt, genauso wie man nicht in eine fremde Wohnung hineinstolpert.

Bei der Vollentspannung müssen Sie herausfinden, welche Art Ihren Kindern am besten entspricht, und diese sollte beibehalten werden.

zu 7)

Ca. 6 bis 7 Übungen genügen, davon etwa die Hälfte als Wiederholung (Katzenhaltung und Rückenschaukel in jeder Stunde).

zu 8)

Bei den Konzentrationsübungen auf einen gesamten Sitz hinarbeiten (durch Ertasten von kleinen Gegenständen die Sensibilität anregen).

zu 9)

Dabei können Sie zwischen einem freien, festen Sitz oder kuscheln wählen lassen. Die Geschichte möglichst nicht vorlesen, sondern frei erzählen. Keine aufregenden Texte auswählen (Fabeln gut geeignet).

zu 10)

Kinder freuen sich sehr über kleine Belohnungen, z. B. Bildchen, Aufkleber etc. Wenn Sie Eßbares austeilen wollen, so sollte es möglichst gesundheitsbewußt sein, z. B. Nüsse, Rosinen, Vollkornkeks, Obst etc.

Großlernziele eines Yogakurses für Kinder - gleich welchen Alters - sollten u. a. sein:

- 1.) Hinarbeiten auf einen Sitz, in dem die Kinder in der Lage sind, mindestens 5 Minuten zu verweilen
- 2.) In der Vollentspannung nach Ansage einen gewissen Grad von Muskelrelaxation und Gemütsruhe zu erfahren und darin ca. 10 Minuten zu bleiben
- 3.) Sich durch aktives Erleben besser konzentrieren zu können

IV. Vorschläge zur Übungspraxis

Nach allgemeiner Begrüßung und Besprechung des Themas der Stunde beginnen wir mit dem Stundenprogramm.

1.) Gezieltes Austoben in Form von Spielen:

- a) Kennen Sie das Spiel "Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann"? Dieses alte Fangspiel, in yogagerechter Form umgewandelt, ist sehr beliebt.

Ein Kind oder die Leiterin ist der Storch, die anderen Kinder sind die Frösche. Der Storch geht auf die eine Seite des Raumes, die Frösche hocken an der gegenüberliegenden Seite.

Storch ruft: "Kommt Ihr Frösche aus dem Teich!"

Frösche: "Wir wollen nicht!"

Storch: "Dann hole ich Euch!"

Nun beginnt der Storch mit staksenden Schritten oder auf einem Bein hüpfend, sich auf die Frösche zuzubewegen. Die Frösche hüpfen quakend entgegen. Wen der Storch dabei berührt, verwandelt sich automatisch in einen Storch und kommt mit zur Gegenseite. Das Spiel beginnt von Neuem, solange, bis kein Kind mehr übrig ist.

Zum Abschluß singen die Kinder gerne das "Fröschelied" (eine ganz einfache Melodie):

"Wir Fröschelein, wir Fröschelein, wir sind
ein großer Chor, wir Fröschelein, wir Frö-
schelein, wir singen Euch was vor."

Refrain: "quak, quak, quak, quak,
quak, quak, quak, quak,
quak, quak, quak, quak,
quak, qua-ak (lang)."

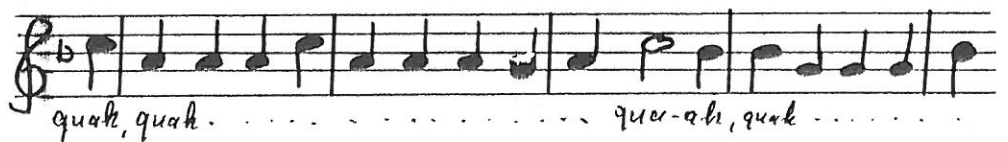
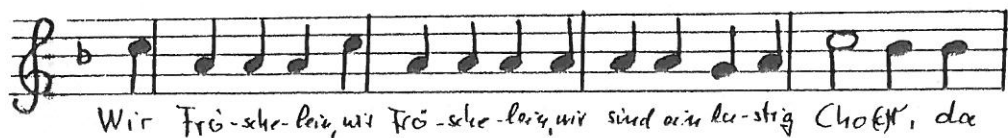
"Und kommt der Storch, und kommt der Storch,
dann flüchten wir ins Moor, und kommt der
Storch, und kommt der Storch, dann flüchten
wir ins Moor."

"Und ist er fort, und ist er fort, dann kom-
men wir hervor, und ist er fort, und ist er
fort, dann kommen wir hervor."

Die erste Strophe wird in normaler Lautstärke
gesungen, die zweite Strophe wird ganz leise
gesungen und die dritte Strophe ganz laut.

- b) Häufig wünschen sich die Kinder das Spiel
"Feuer, Wasser, Erde, Luft." Man kann es
noch mit "Donner, Sturm und Blitz" erweitern.
Die Kinder laufen im Raum herum, ein Kind
oder die Leiterin schlägt dazu das Tamburin.
Plötzlich hört der Takt auf, und man ruft
eines der Elemente auf. Dabei müssen die
Kinder eine Position einnehmen, die vorher
für das jeweilige Element besprochen wurde,
z. B. bei Feuer in eine Ecke flüchten,
bei Wasser flach auf den Boden legen,
bei Erde hinsetzen,
bei Luft auf einem Bein stehen oder

Lied der Frösche



hochklettern,
bei Blitz hinhocken,
bei Donner mit zugehaltenen Ohren da-
stehen,
bei Sturm sich an den Händen fassen,
zu zweit oder mehrere Kinder.

- c) Ein anderer Vorschlag ist "Figuren darstellen".

Die Kinder laufen durcheinander. Auf Klatschen des Leiters oder eines bestimmten Kindes erstarren die laufenden Kinder in einer Figur. Das ansagende Kind oder der Leiter suchen eine Figur aus, und dieses Kind darf nun ansagen.

- d) Beliebt sind auch Fangspiele.

Die Kinder laufen durcheinander. Ein Kind ist der Fänger. Wer vor dem Abschlagen einen Blumen- oder Tiernamen ausruft (das wird vorher bestimmt) und sich hinhockt, darf nicht abgeschlagen werden.

- e) Auch kleine Wettspiele bieten sich an, wenn die Gruppe groß genug dafür ist.

Es werden zwei Abteilungen gebildet. Entweder werden einfache Hindernisse aufgestellt, oder die Kinder bilden selbst Hindernisse, z. B. in der Dachstellung einen Tunnel bilden, in der Tischhaltung oder im Vierfüßlerstand Hindernisse herstellen, über die man steigen oder durchkriechen muß. Im Stand

entsteht mit gegrätschten Beinen ein Torbogen. Auch können zwei Kinder zusammen ein Hindernis bilden.

- f) Große Reisen im Spiel sind für die Kinder nachvollziehbar.

Die Kinder verwandeln sich in Vögel und fliegen herum. Sie sehen vom Flug aus Hasen am Boden springen (hüpfen wie Hasen, laufen wie Hunde etc.). Es kommt der Winter, und die Vögel reisen nach Afrika. Dort begegnen ihnen Elefanten (trampeln und Rüssel schwingen), Känguruhs, schleichende Tiger, Giraffen mit steifen Beinen und langen Hälsen, stampfende Büffel, Strauße mit Riesenschritten, zischende Schlangen. Die Kinder bleiben bei diesem Spiel in der Bauchlage liegen, und die Vollentspannung wird eingeleitet.

- g) Für das Spiel "Rakete zünden" wird von den Kindern ein Kreis gebildet. In den Kreis werden 1 bis 2 Bälle gelegt. Auf ein Zischen oder Heulen werden die Bälle von ein oder zwei Kindern in Bewegung gesetzt, d. h. mit den Füßen weggestoßen. Die Bälle werden auf diese Art im ganzen Kreis herumgekickt; sie müssen ständig in Bewegung sein.

2.) Interaktionsspiele

Die Kinder bilden nun für die Interaktionsspiele einen Kreis.

Sie bewegen sich im Kreis und dehnen sich und wachsen wie die Riesen nach Ansage (wobei der Ansager Zauberer oder gute Fee sein kann), danach werden sie winzig klein wie Zwerglein, sie schweben wie Feen oder Elfen, stampfen wie Elefanten, sausen wie Flugzeuge oder pusten wie Lokomotiven, knattern wie Autos, segeln wie Segelflieger, springen wie wilde Hexen herum (gut für ängstliche Kinder), sind steif wie Holzpuppen oder schlendern wie Stoffpuppen. Es gibt da viele Möglichkeiten. Die Kinder erfahren sehr bewußt die Polarität, z. B. laut/leise, schnell/langsam, wild/ruhig etc.

Im Kreise stehend, bietet sich folgendes an: Welches Kind kennt nicht den Struwwelpeter? Die Kinder können mit dieser Haltung Aggressionen loswerden, sie dürfen einmal bewußt ungezogen sein und wild aussehen. Augen rollen und die Zunge herausstrecken werden zum Vergnügen.

Es gibt noch andere Möglichkeiten im Stand, z. B. Glocke ziehen, Holz hacken, Wäsche schweifen, auswringen und aufhängen etc.

Schon viel ruhiger ist die Beschäftigung, ein "Denkmal" bauen zu lassen. Dazu gehören 5 etwas ältere Kinder. Ein Kind ist der Baumeister, drei Kinder bilden das Denkmal, das 5. Kind bekommt die Augen verbunden.

Ausführung: Der Baumeister stellt aus den 3

Kindern ein Denkmal zusammen. Das 5. Kind tastet die Figuren ab. Danach wird das Denkmal aufgelöst. Dem 5. Kind wird die Augenbinde abgenommen, und es soll nun aus dem Gedächtnis das Denkmal nachbauen.

Man kann auch Lieder mit den Bewegungsspielen verbinden. Die einfache Melodie des Liedes "Auf der Mauer, auf der Mauer sitzt ein dicker Wanz ..." Nach dieser Melodie singen die Kinder: "In unsrem Kreis, in unsrem Kreis, da sitzen alle Kinder. Seht Euch mal die Lisa an, was die Lisa machen kann, in unsrem Kreis, in unsrem Kreis, da sitzen alle Kinder."

Nun macht das Kind Lisa etwas vor, und alle Kinder machen es nach. Danach kommt ein anderes Kind an die Reihe.

Ähnlich wird nach dem Zauberlied verfahren. "Ich bin der Zaubrer Schrappelschrut mit meinem großen Zauberhut. Seht Euch mal den Zaubrer an, was er so alles zaubern kann. Schrimpel, schrumpel Hucklebein, Ihr sollt alle Hasen sein."

Alle Kinder müssen wie die Hasen springen. Auch das Lied vom Hampelmann und der Reim vom Apfelbaun: "Ich hol' mir eine Leiter ..." sind dazu geeignet.

Gegen Ende der Aktionsspiele sollen die Bewegungen immer ruhiger werden.

Als Übergang zur Bodenlage folgt fast in jeder

Stunde das "Schneemannspiel" oder das Spiel
"Woher weht der Wind?":

- a) Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind ist die Sonne, die anderen sind die Schneemänner. Die Sonne geht auf, das Sonnenkind hebt dabei langsam die Arme, und je wärmer die Sonne scheint, um so mehr schmelzen die Schneemänner dahin, bis alle auf dem Boden liegen.
- b) Ein Kind ist der Wind. Die anderen sind die Bäume beziehungsweise Blätter. Die Kinder stehen in der Baumstellung. Es wird Herbst, die Blätter beginnen zu welken. Der Wind bläst sacht oder wedelt mit einem Tuch. Es geht von Kind zu Kind, und die Blätter schweben zu Boden.

3.) Vollentspannung

Im Anschluß daran folgt die Vollentspannung. Man kann die Vollentspannung vorbereiten, indem man die Kinder das Öffnen und Schließen einer Seerose oder Muschel nachvollziehen läßt. Die Kinder liegen dabei auf dem Rücken, die Füße beieinander angestellt, Knie zusammen. Die Hände zusammen, die Arme zur Decke gestreckt. Mit der Einatmung werden die Arme zum Boden ausgebreitet und gleichzeitig die Knie weit auseinander fallengelassen. Ausatmend Arme und Knie wieder schließen. Man kann diese entspannenden Bewegungen durch meditative Mu-

sik unterstützen. Die Kinder werden dabei merklich ruhiger.

Die Vollentspannung kann auch durch Anspannen und Entspannen und Bewußtmachen der einzelnen Körperteile recht gut nachvollzogen werden. Man sollte auch schon die Kleinen dazu hinführen, daß sie ihre Körperteile in Gedanken nachzeichnen lernen. Um ihnen das praktisch bewußt zu machen, dürfen die Kinder auf Papier ihre Hände und Füße abzeichnen.

Auch kleine Kinder haben Hände und Füße, und wir sprechen von Händchen und Füßchen.

Als Vollentspannung mit geistiger Führung bietet sich die Reise auf dem fliegenden Teppich oder im Ballon an. Überfliegen von Gebäuden, die aus der Höhe so klein aussehen, nimmt Kindern Angst vor Schule, Krankenhaus etc. Dann folgt die Landung an einem schönen Platz und die Entspannung des Körpers. Auch das geistige Beobachten eines herabschwebenden Fallschirmes zur Erde erzeugt Ruhe oder sich ein Boot vorstellen, das auf dem Wasser schaukelt.

4.) Körperhaltungen

Nun folgen die einzelnen Yogahaltungen.

Nach der Vollentspannung üben wir zum Aktivieren die Rückenschaukel. Manche Kinder haben bei dieser Haltung eine ganze Zeitlang Schwie-

rigkeiten. Danach folgt in jeder Stunde die Katzenstellung. Die Kinder erzählen vorweg, wie sich eine Katze verhält. Sie schnurrt, sie schmust, sie putzt sich etc.

Nun kann man wählen zwischen der großen "Katzenreihe" oder nur zwei bis drei Haltungen im Vierfüßlerstand. Auch im Kinderyoga sollen die Übungen fließend ineinander übergehen. Keine Brüche in den Reihen entstehen lassen.

Die große Katzenreihe:

Die Katze schläft (Bauchlage)

Die Katze träumt (hebt etwas den Kopf mit geschlossenen Augen und dreht etwas den Kopf)

Die Katze erwacht (hebt den Kopf mehr und schaut um sich)

Die Katze dehnt sich (Arme und Beine durchstrecken)

Die Katze wird neugieriger (Oberkörper aufrichten)

Die Katze ist doch noch etwas müde (Yoga mudra)

Die Katze schnurrt und beginnt sich mehr zu räkeln (Halbschildkröte oder Pantherhaltung)

Die Katze erhebt sich (Vierfüßlerstand)

Die Katze macht einen Katzenbuckel

Die Katze kriecht oder schleicht etwas herum

Die Katze miaut und faucht, zeigt ihre Kral-

len und wird wieder sanft

Die Katze wackelt mit dem Schwanz (bewegt Hinterteil)

Die Katze wird durstig und schleckt Milch
(Kopf zum Boden)

Die Katze putzt sich

Die Katze dehnt sich wieder

Die Katze spielt mit anderen Kätzchen (Arme und Beine spielerisch heben und leicht wegstoßen, Kopf drehen etc.)

Die Katze wird wieder müde (legt sich zum Schlaf in halbe Bauchlage, Kinderschlafstellung oder Bauchlage)

Sehr gerne erleben die Kinder auch im Geiste einen Ausflug und sehen dabei verschiedene Tiere, die sie nachahmen in den Yogapositionen. Sie sehen bei ihrem Ausflug auf der Wiese ein Häschen (Kaninchenstellung), eine Katze schleicht durchs Gras. Da ist eine Spinne zu sehen, ein dicker Hirschkäfer krabbelt über den Weg. An einem kleinen Teich hören sie Frösche, auf Steinen sonnt sich eine Blindschleiche (Kobrahaltung), eine Libelle fliegt über ihre Köpfe, Tauben gurren auf dem Dach, ein Hund bellt, Vögel fliegen auf.

Die Kinder liegen in der Vorstellung im Gras und beobachten die Schmetterlinge (aus der Rückenlage mit angestellten Beinen sacht den Kopf heben und senken), eine dicke Hummel

summt herum und wird mit den Augen verfolgt. Die Kinder haben sich ein Buch in der Einbildung mitgebracht und lesen darin. Die Seiten werden umgeblättert, dabei Beine heben und senken. Über den kleinen Bach in der Wiese führt eine Brücke, im Bächlein schwimmen Fische, im nahen Feld pflügt der Bauer den Boden (Pflughaltung).

So entstehen immer neue Ideen und Möglichkeiten. Auch ein geistiger Spaziergang durch den Zoo bietet sich mit verschiedenen Haltungen an, z. B. Flamingo, Löwe, Panther, Kamel, Giraffe, Kobra.

Ein anderer Vorschlag wäre die Verbindung von Bach, Fisch, Brücke, Mond (der über der Brücke aufgeht) und Vögel in der Nacht.

Bitte aber nicht zu viele Übungen in einer Stunde ansagen!

Man kann alle möglichen Verbindungen herstellen und die Übungen sinngemäß aneinanderreihen, z. B. Adler, Pfeil, Bogenschütze und Bogen, also vom Stand über Sitz zur Bauchlage.

Die Kinder wiederholen gerne Übungen, denn da wissen sie, was sie erwartet. Es stärkt ihr Selbstbewußtsein. Sie merken selbst, wenn sie es immer leichter, immer besser nachmachen. Die kleinen Reihen sollen möglichst ruhig beendet werden, z. B. im Palaversitz mit "Bienen

summen".

Es empfiehlt sich auch, Übungen meditativen Charakters in die Übungsreihe einzuflechten, z. B. das Wachsen eines Samenkorns oder einer Pflanze, das Öffnen und Schließen einer Blume. Guten Anklang finden die Worte von Rudolf Steiner:

"Gott ruht in jedem Stein, er atmet in jeder Pflanze, er träumt in jedem Tier und erwacht zum Menschen." (gut bei etwas älteren Kindern)

Die Kinder stellen in der Yoga-mudra oder Kau-erhaltung den Stein dar, identifizieren sich mit ihm je nach Größe und Beschaffenheit; die Pflanze wird nachvollzogen, indem die Hände eine Lotosknospe darstellen, die sich öffnet und schließt. Daran schließt sich eine Tierhaltung an (z. B. Katze oder Kamel), und in der erhabenen Kobra- oder Standhaltung endet diese kleine Reihe. Der Mensch ist entstanden. Man sollte auch schon den Kindern die Polarität in dieser Haltung vermitteln: der Erde verbunden sein und sich nach oben zum Himmel öffnen. Über die erhobenen Arme beziehungsweise Fingerspitzen Energie einströmen lassen und den Energieball zwischen den Händen spüren.

Es kann auch einmal passieren, daß ein Kind, das sonst gut und willig mitmacht, sich plötzlich weigert, eine bestimmte Übung auszuführen. Oft ist die Ursache dafür ein plötzliches Gel-

tungsbedürfnis, Trotz oder Angst, z. B. vor Schlangen bei der Kobraübung.

Als Lösung schlage ich vor:

- a) Das Kind bei dieser Übung aussetzen zu lassen
- b) Es darf als Ersatz eine andere Übung machen, die die Gruppe im Anschluß gemeinsam übt
- c) Jedem Kind seine Lieblingsübung machen zu lassen

Es darf allerdings nicht zur Gewohnheit werden. Auch deshalb sollten Sie Ihre Kinder gut kennen. Sollte der Grund des Verweigerns wirklich Angst vor dem dargestellten Tier sein, so ist es gerade wichtig, das Kind behutsam an diese Übung heranzuführen, um die Angst zu nehmen, vielleicht durch lautes Zischen in der Kobra (sich selbst stark machen).

Wenn Kinder bei der Ansage der Übungen Schwierigkeiten mit rechts und links haben, so empfiehlt es sich, um das rechte Handgelenk ein rotes Bändchen zu binden als Gedächtnisstütze. Da es manchmal in einer Kinderyogastunde Überraschungen geben kann, sollte man für alles mögliche vorbereitet sein. Es kann z. B. vorkommen, daß die Kinder an einem Tag besonders unruhig sind und sich nicht konzentrieren können, so daß die Ruhe und besonders die Vollentspannung in Frage gestellt ist. Deshalb Zeichenmaterial (Papier, Buntstifte, Knete etc.) immer bei sich haben.

5.) Atemübungen

An die Atemübungen sollte behutsam und in spielerischer Form herangegangen werden. Kein Pranayama vor der Pubertät!

Die Kinder können ihren Atem, besonders die Bauchatmung, sehr schön beobachten, wenn sie ihr Kuscheltier auf den Leib legen und sehen und spüren, wie das Tierchen beim Atmen auf dem Bauch auf und ab schaukelt. Man kann ferner Luftballons aufblasen, zubinden und mit der Stecknadel ein winziges Loch hineinstechen. Die Kinder können dabei erleben, wie langsam Luft entweichen kann. Danach mit ganz gespitztem Mund die Luft auf ein weiches "s" ausströmen lassen (beruhigender Atem). Windrädchen anblasen, daß sie sich drehen, macht viel Freude. Die Kinder erleben die Kraft des Atems.

Man kann den Atem ausstoßen, indem man sich eine Fliege vorstellt, die auf der Nase sitzt und die man wegpusten will, ohne die Hand zu benutzen. Dabei kann der Bauch eingezogen werden.

Der Zungenröllchen-Atem (Sitali genannt) ist sehr erfrischend und durstlöschend. Außerdem können die Kleinen schon recht gut die Luft schnüffelnd einatmen. Dabei kann man eine Konzentrationsübung verbinden, indem man die Kinder mit geschlossenen Augen verschiedene

Sachen riechen läßt, z. B. verschiedene Blumen, Parfüm, Essig, geschnittene Zwiebel oder Knoblauch, frisches Brot etc.

Eine sehr meditative Atemübung ist, wenn man die Hände vor der Brust mit der Einatmung öffnet und ausatmend wieder schließt. Ähnlich wäre, mit der Einatmung die rechte Hand und den Unterarm langsam nach oben zu führen und ausatmend in den Schoß zurücksinken zu lassen. Dabei kann man vorsichtig die Fülle nach der Einatmung und die Leere nach der Ausatmung bewußt machen. Das sind die beiden "heiligen Pausen".

Eine weitere Übung im Sitz: die Hände hinter dem Rücken aufgestützt, mit der Einatmung Kopf in den Nacken und Brust weiten, mit der Ausatmung Kopf zur Brust sinken lassen.

Gerne verbinden die Kinder das Atmen mit Vokaltönen. Dabei sollte man laut beginnen und leise ausklingen lassen. Der Höhepunkt der Atemübung ist bei den Kindern "eine Rakete starten", dabei an- und abschwollen wie eine Sirene. Damit kann man auch den Geburtstagskindern eine große Freude machen.

6.) Konzentrationsübungen

Konzentrationsübungen sollten in keiner Übungsstunde fehlen, denn gerade Kinder unserer Zeit

sind oft zappelig und unkonzentriert. Diese Übungen sind besonders wichtig, weil die Kinder an sich selbst erfahren können, wie gut es tut, im Kopf, in dem es meist wie in einem Bienenkorb von Gedanken summt, zur Ruhe zu kommen. Vorhergehende einstimmende Übungen sind zu empfehlen.

Wichtig ist es, daß Sie mit den Kindern von der ersten Stunde an auf einen guten Sitz hinarbeiten. Nicht alle Kinder beherrschen sofort den halben oder vollen Lotossitz, und nicht alle, die ihn einnehmen können, sind in der Lage, darin zu verweilen.

Die Konzentrationsübungen fallen leichter, wenn sich die Kinder intensiv auf Gegenstände konzentrieren können, die Sie vorher austeilen. Dabei wird auch die Sensibilität der Hände gefördert. Größere Kinder können sich auch schon auf vorgestellte Objekte konzentrieren, z. B. Blumen, Bäume etc.

- a) Als Konzentrationshilfen kann man z. B. Glasmurmeln in verschiedenen Größen austeilen (ein Material) oder Kügelchen in einer Größe, jedoch unterschiedliche Materialien (Glas, Holz, Ton, Plastik). Man kann die Gegenstände vorher kennzeichnen, und jedes Kind bekommt mit geschlossenen Augen einen Gegenstand in die Hände.

(Erziehen Sie die Kinder von Beginn an dazu, daß sie die Augen auch wirklich schließen und nicht schwindeln!)

Die Kinder tasten den Gegenstand nun ab, konzentrieren sich ausschließlich auf dieses Objekt und legen ihn in den Behälter zurück. Dann wird der Behälter erneut herumgereicht, und jedes Kind soll seinen Gegenstand wiederfinden.

Man kann auch verschiedene kleine Gummitierchen oder andere kleine Teile austeilten, und es soll festgestellt werden, um was für ein Tier oder Teil (kleine Autos, Bauklötzchen, Figuren etc.) es sich handelt. Im Herbst bieten sich verschiedene Nüsse an, auch mit verschiedenen Steinchen ist es möglich. In der Vorweihnachtszeit kann man Mandarinen austeilten und diese im Anschluß ganz meditativ schälen und verspeisen lassen.

- b) Wenn die Kinder diese Übungen gewöhnt sind, so kann man ca. 3 bis 5 verschiedene Gegenstände nacheinander durchreichen bei geschlossenen Augen, und danach sollen die Kinder die Reihenfolge der verschiedenen Dinge benennen. Man kann auch verschiedene Materialstücke durchreichen, z. B. kleine Stoffläppchen aus Samt, Seide, grobem Stoff, Wolle, ein Stückchen Holz, ein Blatt Papier, Gummi, Plastik. Wiederum die Reihenfolge angeben lassen!

Es stellt sich dabei noch zusätzlich die Frage: Wie fühlt sich Seide an, wie dagegen Samt? etc.

Die Konzentrationsübungen sollten nie zu lange ausgedehnt werden, die Kinder sind öfters zu loben.

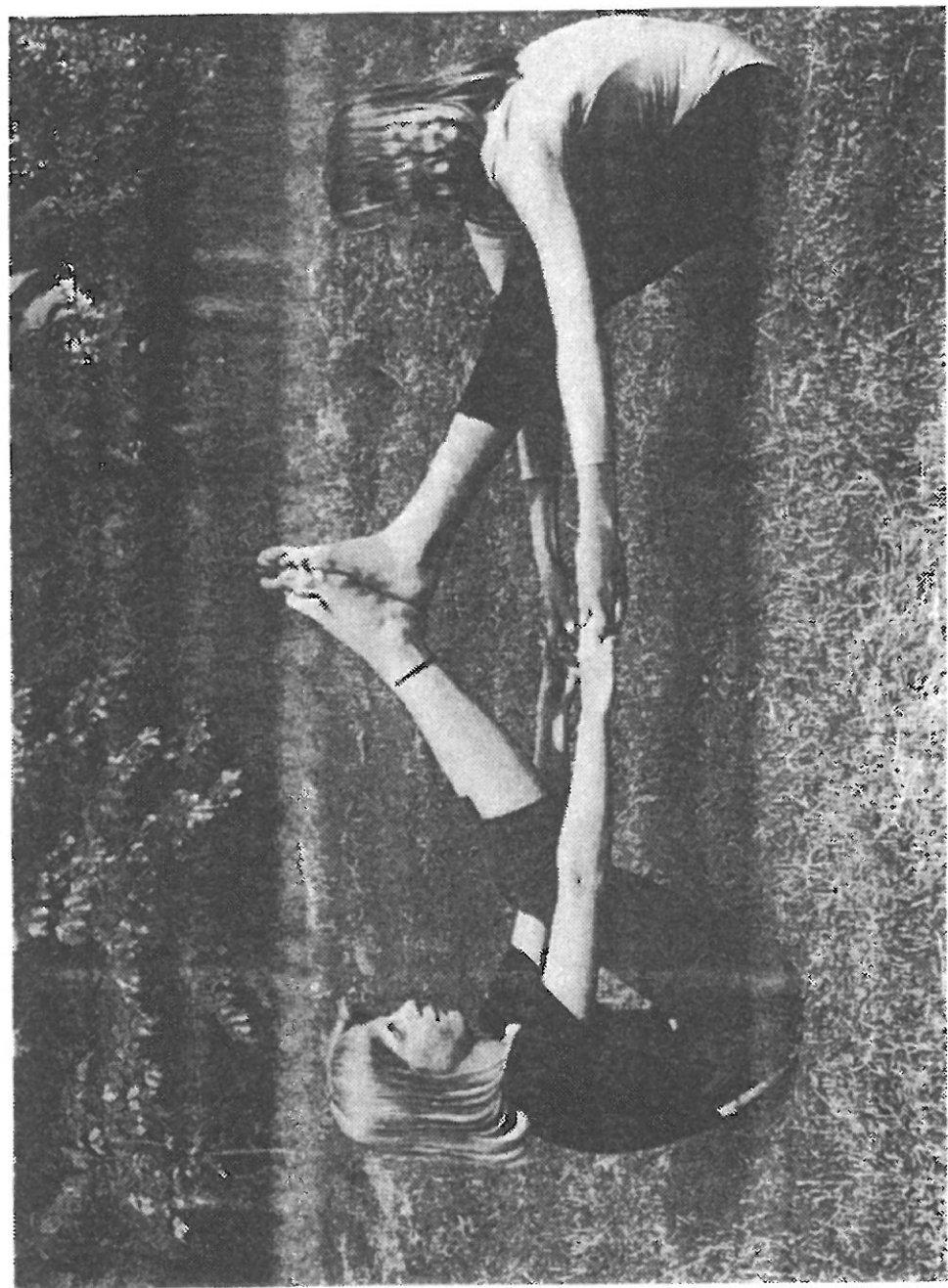
7.) Partnerübungen

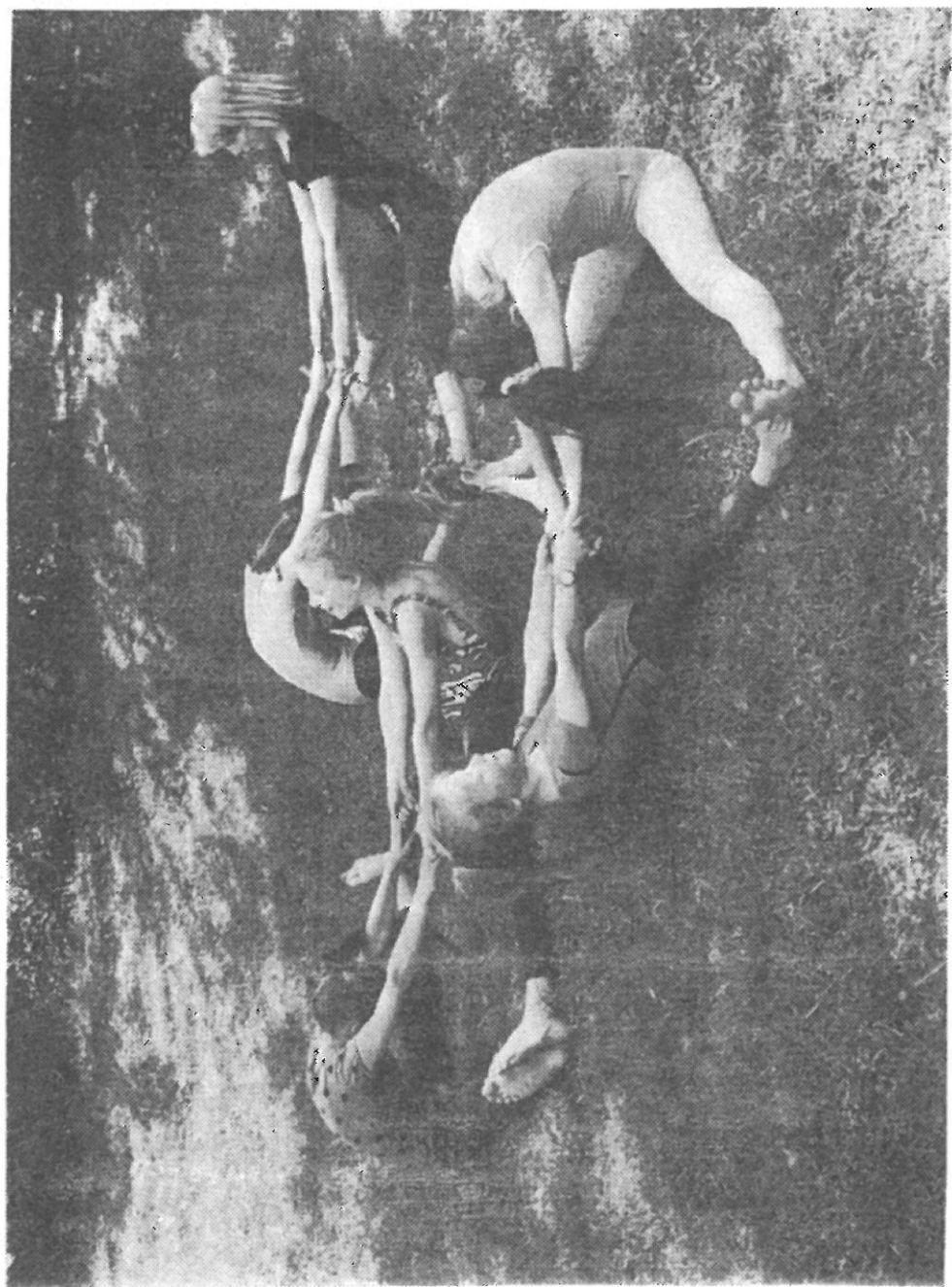
Diese Art von Übungen macht auch kleinen Kindern viel Spaß und hat einen hohen erzieherischen Wert. Die Kinder lernen aufeinander einzugehen, Vertrauen zueinander zu fassen und merken, daß zu zweit im Leben manches einfacher sein kann. Größere Kinder helfen kleineren.

Praxis: Zwei Kinder stehen sich gegenüber und fassen sich an den Händen. Das eine Kind hebt ein Bein nach hinten und geht in die Standwaage. Es hat Sicherheit durch die unterstützenden Hände, denn Gleichgewichtshaltungen fallen Kindern sehr schwer.

Zwei Kinder stehen gegrätscht Rücken an Rücken. Sie beugen sich nach vorne, blicken sich durch die Beine hindurch an und fassen sich an den Händen.

Jeweils zwei Kinder sitzen sich gegenüber, Fußsohlen aneinander mit gefaßten Händen. Das eine Kind legt sich zurück und zieht das andere Kind sanft nach vorn. Die Übung wird im fließenden Wechsel ausgeführt.





In derselben Ausgangsposition reichen sie sich die rechte Hand und halten gut fest. Gleichzeitig öffnen sie den linken Arm und führen ihn drehend weit zurück. Das sieht sehr schön aus.

Eine weitere Partnerübung ist die Unterstützung im Kamel. Ein Kind sitzt im Langsitz, das andere im Kniestand dahinter (Rücken zeigen zueinander) und geht in die Kamelhaltung. Es spürt als Sicherheit den Rücken des Partners. Auch bei der Kobravariation bietet sich Partnerschaft an, oder im Palaversitz ist es am Anfang eine Hilfe, damit die Kinder nicht auf den Po fallen.

Sehr beliebt ist die "Blume". Drei Kinder sitzen im Fersensitz eng zusammen und fassen sich an den Händen. Sie beugen sich im Fersensitz oder Kniestand zurück, die Sternblume öffnet und schließt sich.

Körperteile erspüren. Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere sitzt daneben und legt die Hände nacheinander auf verschiedene Körperpartien. Das liegende Kind spürt zu den Händen und benennt die Körperteile. Anstatt der Hände kann man auch einen Gegenstand benutzen.

V. Yogastunde für Kinder von 4 - 8 Jahren

(gut für den Herbst geeignet)

Thema und Haltung: Der Baum

(Erfahren, von Gleichgewicht)

1.) Begrüßung der Kinder untereinander

Im Kreis stehen, Arme um Schultern legen, sich zulächeln, Augen schließen, sanft hin und herschwingen, dabei summen. Gleichgewicht auf ein Bein verlagern, auf einem Bein stehen. Die Kinder erleben das Gefühl des gegenseitigen Haltens und gehalten Werdens, da Gleichgewichtshaltungen für Kinder schwierig sind. Hinarbeit zum Stundenziel.

2.) Sitz am Boden einnehmen. Thema der Stunde besprechen. Der Baum und die Baumhaltung.

Fragen: "Was kennt Ihr für Bäume, welche Bäume wachsen bei uns, was ist Euer Lieblingsbaum? Aus was besteht ein Baum, warum ist er so wichtig für uns? Es ist eine Stunde im Herbst, man kann Blätter mitbringen, herumreichen oder auf einem großen Bogen aufgeklebt, erklären. (Die Stunde davor wurde Herbstanfang und Jahreszeiten besprochen).

3.) Spiel zum Abtoben: "Feuer, Erde, Wasser, Luft."

Das Kind Jana schlug vor, auch den Regen darzustellen. Dabei mit den Händen ein Dach

über dem Kopf bilden.

- 4.) Interaktionsspiele: Riesen/Zwerge, Wetterhexen/Feen, Sturm/Windstille, Hubschrauber Segelflieger. Im Stehen: Holz hacken, Obst pflücken, Bäume schütteln.

Beruhigendes Spiel: "Woher weht der Wind"

Die Kinder stellen ihren Lieblingsbaum dar, sie verwandeln sich in Blätter, die durch den Wind langsam zu Boden sinken.

- 5.) Vollentspannung

Noch einmal die fallenden Blätter vorstellen, wie sie zu Boden schweben, dabei noch etwas in der Luft tanzen. Hinführen, daß die Kinder versuchen, einmal nichts zu denken und zu wollen.

Körperteile an- und entspannen.

- 6.) Haltnngen:

- a) Rückenschaukel (bekannt)
- b) Katzenstellung (bekannt)
Katze dehnt sich, macht einen Buckel
- c) Kniestand: Hüftschwung od. Palmhaltung
- d) Bauchlage: halbe Heuschrecke (bekannt)
- e) Dachstellung u. Versuch, in Dachstellung ein Bein nach oben zu strecken
- f) Hocke: Hände über Kopf oder vor der Brust (schwierig, Gleichgewicht!)
- g) Stand: Baumhaltung

- 7.) Im Kreis sitzen: Konzentrationsübung

Eicheln, Kastanien, Bucheckern, Nüsse austeilen, darauf konzentrieren lassen.

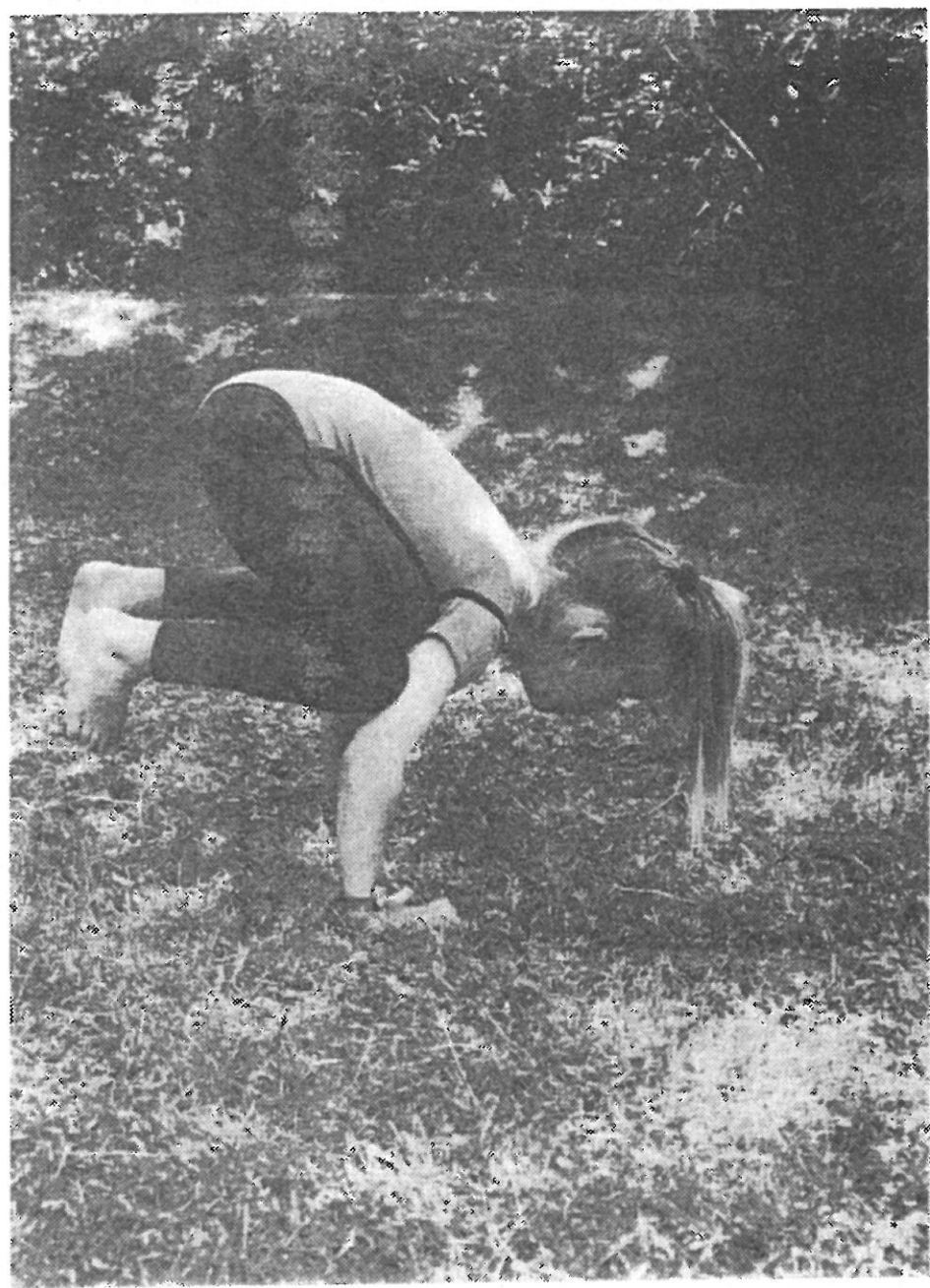
- 8.) Geschichte erzählen (möglichst auf Stundenthema bezogen)

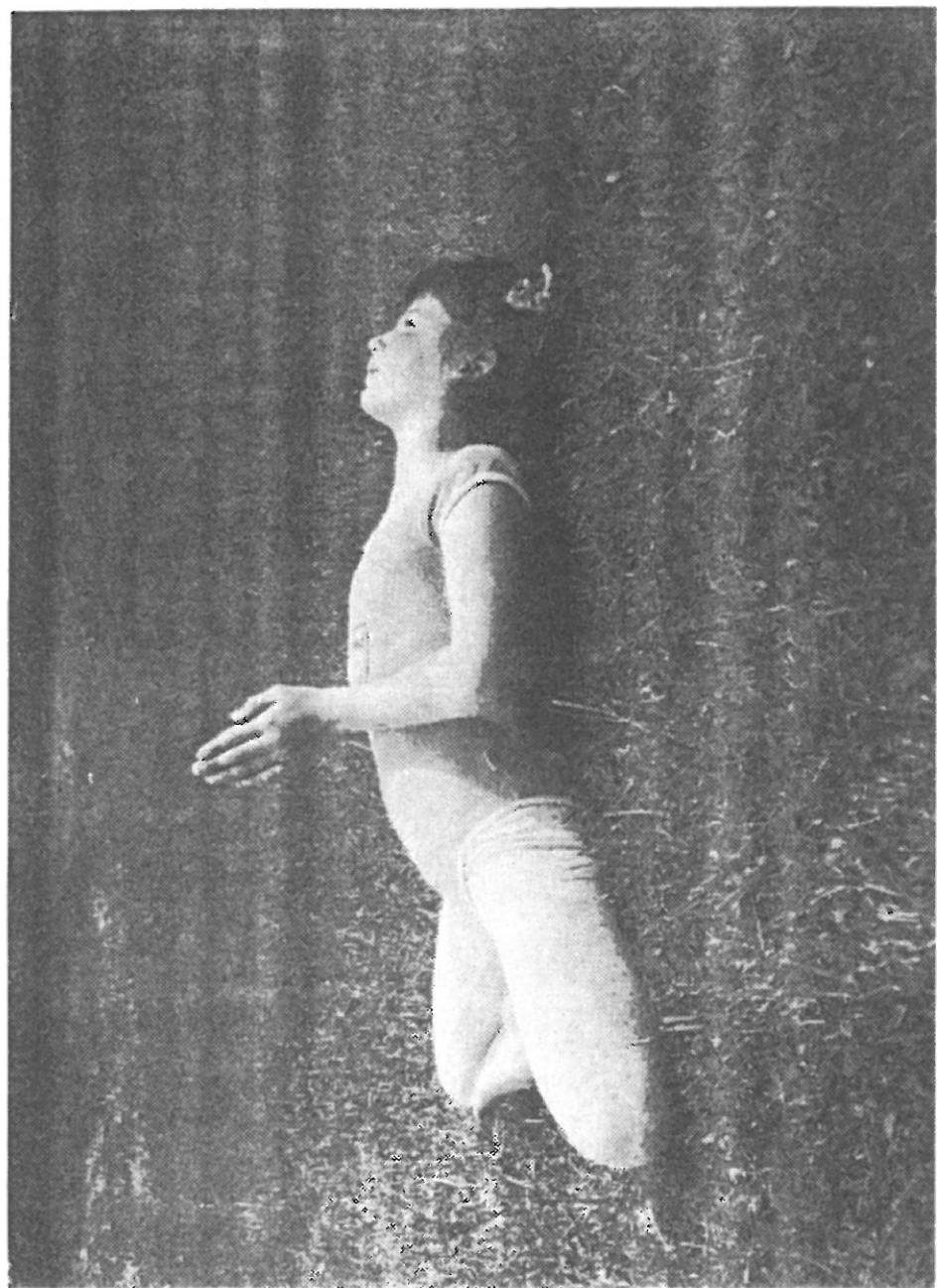
- 9.) Ausklang. Geburtstagskindern der Woche

gratulieren, z.B. Sternzeichen Waage.
Vorschlag für nächste Stunde machen:
Haltung Standwaage (Wiederholung Gleichgewicht), Fragen und Anregungen der Kinder.
Stehend oder sitzend mit gefaßten Händen
"OM" tönen. (Glockengeläut) Gute Wünsche aussprechen.

Alle Übungsreihen, Spiele, Geschichten in diesem Buch, sind nur Modelle. Den Inhalt der jeweiligen Stunde prägt jeder selbst durch seine eigene Persönlichkeit und Ausgestaltung, dann werden Sie auch den Ansprüchen "Ihrer" Kinder gerecht. Die Konzepte gedankenlos zu übernehmen, würde eine billige Kopie abgeben und gerade Kinder haben ein feines Gespür für Echtes und künstlich Aufgesetztes.

Lachst Du Kinder an, lachen sie zurück.
Lachst Du Große an, fragen sie sich:
"Warum lacht der ? "





Yogastunde für Kinder von 5 - 9 Jahren
mit meditativen Charakter

(gut für das Frühjahr geeignet)

Thema: Das Wachsen einer Pflanze oder
eines Baumes

Haltung: Der Baum (Erfahren v. Gleichgewicht)

- 1.) Begrüßung der Kinder untereinander
Im Kreis sitzen, zulächeln, Augenschließen, Hände vor der Brust gegeneinanderlegen und die Hände öffnen und schließen, wie sich eine Blume öffnet und schließt. Evtl. das Lied vom Blümlein singen lassen.

Thema der Stunde besprechen. Das Wachsen von Pflanzen und Bäumen. Wie geht das vor sich? Woraus entsteht ein Baum? Wie alt können Bäume werden? Wie sehen Bäume im Frühjahr aus?

- 2.) Spiel zum Abtoben: "Kommt Ihr Frösche aus dem Sumpf!"
- 3.) Interaktionsspiele: Große Blumen (z.B. Sonnenblumen durch Dehnen und ganz kleine Blumen - Gänseblümchen - durch Kauern im Wechsel darstellen. Gehen wie steife Holzpuppen oder wie Schlenkerpuppen, wie Marionetten an Fäden etc. Bewußt verschiedene Fortbewegungsformen nachvollziehen, dabei heulen, zischen etc.
Im Stehen: Wäsche waschen, auswringen,

aufhängen, Struwelpeter darstellen

Beruhigendes Spiel: "Sonne und Schneemänner."

4.) Vollentspannung

Körperteile gedanklich nachzeichnen lassen als Wiederholung. Die Kinder wurden dazu durch Vorübungen hingeführt).

5.) Haltungen:

- a) Rückenschaukel zum Loslassen (bekannt)
- b) Yoga mudra oder eingerolltes Blatt
(bekannt) Samenkorn schlummert.
- c) Halbschildkröte (Samenkorn beginnt sich zu regen) zurückziehen in den
- d) Froschsitz mit aufgelegten Unterarmen (Samenkorn wird größer)
- e) Palaversitz und Hirschkäferhaltung (Pflanzenspitze durchstößt den Boden)
- f) Katzenhaltung mit Gleichgewicht (bekannt) Arm und Bein heben. Pflanze wächst weiter
- g) Fersensitz und Kniestand mit Hüftschwung (Pflanze treibt weiter aus)
- h) Zehenhocke: Flammenhaltung (Pflanze entwickelt sich zu kleinen Bäumchen)
- i) Dachstellung: Übergehen in Kopf/Kniehaltung (schwierig für junge Kinder)
- k) Stand: Stockhaltung (bekannt)
- l) Baumhaltung evtl. als Partnerübung zur Sicherheit
Vorstellung: Schöner Frühlingstag, die Sonne scheint, Bäume blühen

6.) Im Kreis sitzen: Konzentrationsübung

Mit geschlossenen Augen Blume herumreichen, ganz zart berühren, riechen, sich die Blume vorstellen und darauf konzentrieren.

7.) Geschichte zum Frühling passend, erzählen

oder jedes Kind Baum oder Blume malen
oder kneten lassen

- 8.) Ausklang mit Frühlingslied für die Geburtstagskinder. Ein Kind darf die Triangel schlagen.

Kreis bilden, die Kinder fassen sich an den Händen und gehen gemeinsam zur Mitte, dabei streben die Arme nach oben und öffnen sich, indem sich die Kinder etwas zurückbeugen, so wie sich eine Blume öffnet. Verabschieden.

Wenn Sie die Kinder (bes. sehr junge Kinder) in die Stille führen wollen, lassen Sie bitte Ihrer Phantasie freien Lauf. Kindern kann das richtig Freude machen, so still zu werden, daß man eine Stecknadel fallen hören würde (ausprobieren !) oder die Vorstellung als würde ein Engel lautlos durch den Raum fliegen.

Meditation muß behutsam erlernt werden. Auch Vorschulkinder können das. Man muß sie dahin führen, daß sie eine kurze Zeit still und konzentriert sitzen können. Mit einer Minute beginnen.

Yogastunde für Kinder von ca. 9 bis 12/13
Jahren

Gerade diese Altersstufe ist eine schwierige Zeit für die Kinder und natürlich auch für die Eltern. Die Kinder sind in dieser Zeit - einfach ausgedrückt - nicht Fisch, nicht Fleisch und haben es selbst schwer, mit sich zurechtzukommen und sollen dabei doch anderen gerecht werden. Die Pubertät, ein Reifungs- und Gärungsprozeß.

Die Folge: Aufmüpfigkeit, Eltern wie Lehrern gegenüber, und doch im Inneren so zart und verletzlich. Wie schnell fließen gerade in dieser Zeit Tränen. Vielleicht sollten wir Erwachsenen uns nur ein bißchen Zeit nehmen und versuchen, uns in diesen Lebensabschnitt zurückzusetzen.

Yogaarbeit mit Kindern dieser Altersstufe fordert noch mehr Einsatz als mit Vorschulkindern und jüngeren Kindern - anderen Einsatz. Auch hier ist die Geduld und die Einfühlsamkeit oberstes Gebot - aber richtige Führung.

Yoga soll nicht als Zwang vom Elternhaus empfunden werden, sondern den Kindern aus sich heraus Freude machen. Das dauert manchmal eine Zeitlang, aber dann ist es wirklich für beide Teile befruchtend.

Unsere Kinder heutzutage sind viel stärkeren Reizen ausgesetzt als früher, sie reagieren dementsprechend darauf. Dazu fehlt in den Städten oft die Möglichkeit, sich 'Luft' zu verschaffen. Daß der Bewegungsmangel auch noch zu Fehlhaltungen führt, ist wohl allgemein bekannt. Durch Yoga sollen aber unsere Kinder aus sich heraus ihren Körper, ihre Gefühle, besser kennenlernen und verstehen lernen, ihre eigenen Grenzen spüren.

Der Yogaunterricht muß in dieser Altersstufe besonders gut durchdacht sein. Die Kinder wollen ernst genommen werden, auch wenn sie sich vielleicht manchmal recht albern benehmen. Deshalb sind Humor und Geduld erforderlich.

Über eine recht dynamische Übung kommen wir mit einer Konzentrations- oder willensstärkenden Übung zu unserer Mitte, zur Ruhe. Wir stimmen uns auf die Stunde ein.

- 1.) 'Rudern' (Im Langsitz, dynamische Bewegungen)
- 2.) Bogenschütze (sollten heranwachsende Kinder täglich ausüben)
stärkt den Willen, fördert die Konzentration, das Selbstbewußtsein
- 3.) Ein Wort von Rudolf Steiner:
"Gott ruht in jedem Stein (zusammengerolltes Blatt),

er atmet in jeder Pflanze (FS, Hände
wie Blüten Öffnen und schließen),
er träumt in jedem Tier (Katzenhaltung
mit Gleichgewicht),
er erwacht im Menschen (Kniestand
erhobene Kobra)."

- 4.) In der Yoga-mudra nachlauschen, dabei
ausatmen, summen
- 5.) Babywiege
- 6.) Embryo
- 7.) Rückenrolle aus Bärensitz
- 8.) Rückenlage, span. Tänzer (sehr befrei-
end)
- 9.) Rückenlage, Vollentspannung
- 10.) Kerze (halbe Kerze) oder Schulterstand,
je nach Vermögen
- 11.) halbes Rad
- 12.) Atemübung im Liegen
- 13.) Sitz, Konzentration auf aufgestellten Ge-
genstand (Blume, Bild, Zweige, Kerze, Fi-
gur etc.)
oder nur auf Fabel lauschen (auch diese
Altersgruppe liebt das Vorlesen)
- 14.) Stand-Gleichgewicht
(Partnerübungen sehr beliebt)

KINDERYOGASTUNDE FÜR KINDER AB CIRCA 6 JAHREN MIT LÄNGERER STUNDENPRAXIS

Hallo Kinder,

nun habt Ihr schon etliche Yogastunden erlebt und wißt, wie es dabei zugeht. Wir toben zusammen, wir sind zusammen still wir lernen unseren Körper immer besser kennen und werden dadurch gesünder, kräftiger und ruhiger, d.h. wir haben weniger Angst und regen uns viel weniger auf. Vielleicht ist das Euch sogar schon selbst einmal bei der einen oder anderen Sache aufgefallen. Wenn nicht, so ist es auch nicht schlimm. Es kommt alles mit der Zeit. Wir müssen nur ein bißchen Geduld haben. In der heutigen Stunde habe ich eine Überraschung für Euch. Wir wollen einen Ausflug machen. Natürlich nur in unserer Vorstellung, aber das kann manchmal noch schöner sein als in Wirklichkeit. Laßt Euch überraschen. Davor wollen wir unsere Stunde wie gewohnt beginnen.

- 1.) Begrüßung und zulächeln untereinander
- 2.) Gezieltes Abtoben, evtl. Bewegung nach Musik
- 3.) Kreis bilden im Stand, der Ausflug ins Grüne kann beginnen.
Wenn man viel vor hat, steht man früh auf. Wir sind vielleicht noch etwas müde und gähnen und dehnen uns nochmal tüchtig durch. Die Sonne geht auf. Wir nehmen im großen Armkreis die Arme nach oben und über die Vorderseite zurück, einige Male diesen Sonnenkreis nachvollziehen.
- 4.) Die Sonne ist hinter dem Berg hervorgekommen. Stand Berghaltung
- 5.) Wir holen unsere Räder heraus. Bevor wir losfahren atmen wir noch kräftig durch. Ha - Atem
- 6.) Jetzt geht's los, Rückenlage mit den Beinen radeln
- 7.) 1/2 Radhaltung, weiter radeln
- 8.) Rücken längs durchrütteln. Der Weg ist manchmal steinig und wir werden gerüttelt.
- 9.) Wir fahren über eine Brücke. Brückenhaltung
- 10.) Der letzte Schimmer des Mondes ist noch am Himmel. Mondhaltung im Liegen
- 11.) Wir sehen im klaren Bach Fische. Fischhaltung

- 12.) Lisa hat einen Ball dabei, er fällt vom Rad und rollt weg. Rückenrolle
- 13.) Wir fahren durch die Wiese. In der Nähe ist ein kleiner Teich. Sitz Froschsitz Forschhaltung (quaken), die Frösche quaken.
- 14.) Ein Kaninchen schreckt auf und hoppelt davon. Kaninchenhaltung
- 15.) Im Gras huscht eine Blindschleiche entlang. Schlangenhaltung
- 16.) Wir entdecken eine Raupe. Raupenhaltung fortbewegen (haben Kinder einer Yogagruppe erfunden.)
- 17.) Über dem Teich fliegt eine Libelle. Libellenhaltung
- 18.) Wir sind am Teich angekommen, es ist schön warm inzwischen und wir wollen uns etwas kühlen. Fersensitz, Sitali (Röhrchen) Atem
- 19.) Nun ruhen wir uns aus. Vollentspannung evtl. mit Naturgeräuschk Musik.
Wir sind vom Fersensitz, indem wir die Atemübung machen, in die Rücken lage zur Vollentspannung gegangen.
- 20.) Im Gras krabbeln die Käfer. Käferhaltung
- 21.) Auch ein Hirschkäfer ist dabei. Hirschkäferhaltung
- 22.) Eine Spinne läuft vorbei. Spinnenhaltung
- 23.) Wir sind auf dem Heimweg. Eine Katze ist auf Mäusejagd. Katzenstellung
- 24.) Wir sehen die Dächer der ersten Häuser. Dachstellung
- 25.) Ein Hund bellt. Hundhaltung
- 26.) Wir machen noch einmal Rast unter einem Baum. Baumhaltung
- 27.) Im Baum flattert ein kleiner Vogel. Vogelhaltung
(Gleichgewichtshaltungen fallen Kindern sehr schwer, bringen Unruhe, viel Lob und Ermunterung nötig, immer wieder ruhig versuchen.
- 28.) Lotosblume öffnen und schließen. Die Blüten schließen sich, es wird kühl.

- 29.) Im Kreis auf dem Boden sitzen, Arme um die Schultern des Kindes links und rechts, nachspüren, leicht hin und her schwingen, von Musik untermalt.

Es ist gegen Abend geworden, die Glocken läuten auf OM tönen, die Stunde beenden.

Da die ganzen Übungen mehr in eine Geschichte eingebunden waren, fällt das Geschichtevorlesen weg. Es wird sonst zu lange. Stunde evtl. schon nach Vollentspannung beenden.

Marion Grimm-Rautenberg, Hauptstraße 3 67678 MEHLINGEN

Yogastunde 7 - 10 Jahre ATEMERFAHRUNG (keine Pranayamas)

Einführendes Gespräch über Luft, Atem etc

ATEMWAHRNEHMUNGEN :

Hand vor dem Mund, warm, feucht, Reichweite
Duftstoff auf Handrücken riechend u. schnuppernd
Windrädchen blasen langsam/schnell einatmen
Pustefix Seifenblasen
Trillerpfeife kurz/lang pfeifen
Feder in die Luft blasen oder Watte
Tischtennisball in die Luft blasen
Luftballons oder Gummitiere aufblasen
quietschend Luft herauslassen

Kinder schnell u. langsam laufen lassen, wie verändert sich der Atem, spüre ich den Puls? Abwarten bis sich der Atem beruhigt. Wie ist mein Atem wenn ich wütend oder ärgerlich bin? Vor einer Klassenarbeit u. andere Beispiele

Atemübungen für Kinder

Nasenwechselatem vereinfacht
Holzhackeratem (Ha Atem)
Löwenatem
Bauchatmung mit Kuscheltier
S-Atem F-Atem Sch-Atem Vokalatmung
Tönen auf Om, auf summmmm, auf pf pf pf,
auf keck-keck, auf pfui-pfui
hechelnd atmen

Atem ist Leben, leben heißt atmen !

Ablauf einer Kinderyoga-Übungsstunde von Marion
Grimm, 6719 Wattenheim/Pfalz, Hochgerichtstr.17

Lernziele: Verbesserung der Atmung
Stärkung der Muskeln
Förderung der Beweglichkeit
Verbesserung von Gleichgewicht
und Konzentration

Zielgruppe: Kinder von 3 - 7 Jahren

Zeit: 60 Minuten für die kompl.
Übungsstunde

Die Kinder ordnen ihre Decken in Sternform an u. nehmen darauf platz. Kurze Begrüßung und Erläuterung über den Ablauf der Stunde. Danach Einstimmung mit Musik "Kuscheltierlied" aus der Kassette "spielen und lernen '86". Die Kinder können dazu laufen, hüpfen, tanzen, alleine oder zu mehreren mit ihrem Kuscheltier. Es folgt das Spiel: "Frösche, Frösche aus dem Teich." Anschließend ein ruhiges Spiel: Alle Kinder sitzen im Kreis auf der Matte. Ein Kind ist der Hase und bekommt ein Glöckchen um den Hals, ein zweites ist der Jäger, ihm werden die Augen verbunden. Der Jäger versucht den Hasen zu fangen, alle Kinder sind still, damit das Glöckchen zu hören ist. Es folgt gelenkte Bewegung "die gute Fee" verzaubert die Kinder in: (Ich gebe bei jeder Verzauberung ein akustisches Signal mit der Triangel.) große Riesen - kleine Schlümpfe, sausende Wetterhexen - schwebende Feen, stampfende Elefanten - flinke Mäuse, steife Roboter - gelenkiger Hampelmann, rennen mit Indianergebrüll - schleichen wie Indianer, traben wie ein Pferd - kriechen wie eine Schlange (bis zu unserer Decke). Die gute Fee verwandelt alle Kinder in große starke Bäume, unsere Beine sind die Wurzeln (einfache Baumhaltung). Der Wind (= 1 Kind) bläst kräftig, die Bäume neigen sich zur Seite rechts, links, vorne, hinten (Halbmond). Der Wind ebbt ab, wir lassen unsere Arme sinken. Wir werden verzaubert in eine Marionette, ein Kasperle an Fäden. Da kommt ein Lausbub herbei und schneidet nacheinander unsere Fäden durch... (bis zur Bauchlage). Wir fallen in einen tiefen Zauberschlaf und werden verwandelt in ein Kätzchen.

Das Kätzchen liegt in seinem Körbchen und schläft zufrieden und still und träumt, dreht sein Köpfchen von einer Seite zur anderen, wird langsam wach, öffnet die Augen und erhebt sich. Es dehnt und streckt sich (r. Arm, l. Arm, r. Bein, l. Bein, r. Arm zur Seite nach oben, l. Arm ebenso), gähnt ausgiebig, macht einen Katzenbuckel, schaut über die Schulter nach hinten (r. und l.) und ist ganz wach. Es bekommt Durst und schleckt seine Milch. Danach putzt und leckt es sich sauber (r. Arm, l. Arm, r. Schulter, l. Schulter, r. Knie, l. Knie). Es wird unternehmungslustig und klettert auf's Dach... (umgekehrtes "V", Hände am Boden) ...und schaut über die Stadt. Es entdeckt den Zoo und beschließt dorthin einen Spaziergang zu machen. Alle Katzen (Kinder) wandern durch den Raum und miauen. Alle gehen zurück auf ihre Decke und sind im Zoo angekommen. Das Kätzchen besucht zuerst die Löwen (Löwenatmung im Fersensitz). Es wandert weiter und kommt zu den Schlangen (Kobra, dabei auf "S" ausatmen = zwischen wie Schlangen). Das Kätzchen spaziert zum Freigehege und entdeckt die Kaninchen (Kaninchenübung). Es begegnet einem freundlichen Hund der mit dem Schwanz wedelt ... (Peckenschaukeln) ...und beide laufen zur nahen Wiese und beobachten die Schmetterlinge (Knie-Schenkel-Streckung, Knie schwingen leicht auf und ab wie die Flügel eines Schmetterlings). Auf der Wiese blühen viele bunte Blumen und einige sehen aus wie Sterne (Sternhaltung). Es folgt eine Handübung im Langsitz, unsere Finger verwandeln sich in eine Blume, und so wie sich die Blüten in der Morgensonne öffnen, so lassen wir auch unsere Finger langsam aufgehen (bis spreizen) und schließen unsere Blume wieder, wenn die Sonne untergeht. Auf der Wiese ist auch ein Kinderspielplatz und das neugierige Kätzchen schleicht vorsichtig näher. Es beobachtet die Kinder auf der Wippe (Schaukelstellung), (kleinere Kinder brauchen bei dieser Übung noch Hilfestellung). Das Kätzchen schaut interessiert zu den Kindern auf der Rutsche (Beckenhebeübung), Übung 1 x wiederholen. Nun ist es vom vielen laufen und schauen müde geworden und geht nach Hause. Und auch wir sind vom vielen üben müde geworden und ruhen uns aus (Rückenlage).

Einatmend stellen wir die Füße vor dem Gesäß auf und beugen die Arme in den Ellenbogen, ausatmend lassen wir Arme und Beine nach vorne fallen, so als ob wir ganz müde wären und keine Kraft mehr hätten (Fischentspannung). Wir üben die Bauchatmung in der Rückenlage. Unser Schmusetier darf nun auf unserem Bauch schaukeln. Für die Schlußentspannung erzähle oder lese ich eine Geschichte vor, z. B. aus "Gewittergeschichten für einen Hund" von Gina Ruck-Pauquet die Geschichte "Hund und Katze in einem Körbchen". Zum Abschluß vor dem Nachhause gehen trainieren wir nochmals die Atmung mit "Windrädchen blasen", tief einatmen durch die Nase und langsam die Luft durch den Mund ausatmen zur Vertiefung der Ausatmung. Die Kinder dürfen ihr Windrädchen mit nach Hause nehmen als kleines Geschenk zum Üben.

-, -, -, -, -, -

Yogaschule Marion Grimm 6719 Wattenheim
Hochgerichtstraße 17

Vorschlag für eine Kinderyogastunde für 3 - 6 Jährige
(Geübte). Der Text ist in gekürzter Form dargelegt.

Thema: Heike wandert zum Regenbogen (nach einer Geschich-
te von Else Müller)

Name der Übung:	Hinweise:
Vorgeschichte erzählen	Heike liegt krank in ihrem Bett und langweilt sich sehr. Sie fin- det es unnötig im Bett bleiben zu müssen. Die Mutter hat keine Zeit ihr vorzulesen. Heike schaut aus dem Fenster und bemerkt einen gro- ßen Regenbogen am Himmel. Den wür- de sie gerne aus der Nähe betrach- ten. Auf einmal fallen ihr die Augen zu, sie beginnt zu träumen.
Die Kinder gehen, laufen, hüpfen vorwärts, rückwärts, seit- wärts. Zehen- spitzen, Fersengang	Heike beginnt mit ihrem Kuschel- tier die Wanderung zum Regenbogen. Der Weg ist weit
Rückenlage mit Bauchatmung	Heike ruht sich auf einer Wiese aus Schmusetier schaukelt auf dem Bauch.
Rückenlage, mit Armen u-Beinen strampeln	H. beobachtet einen Käfer der stram- pelnd auf dem Rücken liegt.... Er kann sich endlich auf die Seite rollen und aufrichten
Schmetterlings- haltung	über die Wiese fliegt ein Schmetter- ling
Sternhaltung II	Ein besonders schöner setzt sich auf eine Sternblume
Handübung	Blüten öffnen u. schließen sich in der Sonne
Berghaltung	Lupinen strecken sich nach oben
Atemübung	Hummel fliegt vorüber, summ, summ, summ
Kapalabhati	Fliege setzt sich auf die Nase, wir wollen sie wegpusten

Schildkröte	Eine Schildkröte kriecht durchs Gras
Kobra	Wir beobachten eine Blindschleiche
Kaninchen	Unter dem Busch sitzt ein Kaninchen
Kniestand Drehhaltung	H. entdeckt Wegweiser zum Regenbogen
Baunhaltung	H. kommt in einen Wald
seitl. Halbmond	Bäume neigen sich im Wind
Holzhackertem	H. beobachtet Holzhacker
Vogelhaltung (Gleichgewicht)	H. hört u. sieht Vögel
Storchhaltung	Am Waldrand sieht sie einen Storch
Froschhaltung	H. folgt ihm zum See Kinder dürfen wie Frösche hüpfen, quaken u. ev. "Fröschelied" singen (Text i. Buch)
Schwanhaltung	Ein weißer Schwan bringt Heike zum andren Seeufer
Fischhaltung	Sie betrachtet die Goldfische
Beckerhebeübung einige Male	Endlich ist H. beim Regenbogen an- gekommen, sie tanzt hinauf und rutscht wieder hinunter

Auf einmal gibt es einen lauten Plumps, Heike ist aus
ihrem Bett gefallen. Der schöne Traum ist zu Ende.

Die Mutter schaut erschrocken zur Tür herein.

Anregung für ein Gespräch zum Abschluß der Stunde
über das Thema Krankheit und wie entsteht ein Regen-
bogen. Meditativ malen lassen.

Die Entspannungshaltungen zwischen den einzelnen
Übungen sind in diesem Text nicht extra erwähnt.

Bei den Atemübungen ganz bes. behutsam vorgehen.

Yogaschule Marion Grimm 6719 Wattenheim
Hochgerichtstraße 17

Stundenverlaufvorschlag einer Übungsstunde für
7 - 10 jährige Kinder. Text in Kurzform. Zwischen-
entspannungen nicht extra erwähnt.

Thema: Ausflug mit dem Unterseeboot

<u>Name der Übung:</u>	<u>Hinweise:</u>
Sitz	Kurze Einführung, einstimmen
Stand	Einstieg in das U-Boot
Palaversitz	Leiter nach unten klettern
Rückenlage	Kurze Entspannung. U-Boot aucht, sinkt tiefer, Wasser blubbert, Stille um uns, in uns Rücknahme Blick aus dem Bullauge, Unterwas- serwelt beobachten
Fischhaltung	Schillernde Fischschwärme gleiten vorüber
Bootshaltung	Über uns gleitet ein Boot dahin
Sitz, Zunge	Muscheln auf dem Meeresboden
Schildkröte	Uralte Meeresschildkröten wandern über Meeresgrund
Halbmond i. Sitz	Seegras bewegt sich sacht hin und her
Kamelhaltung	Nuräne (Aal) i. Felshöhle
engerolltes Blatt	Schwämme wachsen auf Felsen
Über Panterhaltung	
Übergang Bauchlage	Seeschlange ist zu sehen
Kobrahaltung	
Delphinentsp. I	Teufelsrochen gleitet mit gleichmä- ßigen Bewegungen ruhig über das Riff
Heuschreckenhaltung	Wir beobachten Hummer und Krebse, die ihre starken Scheren öffnen u. schließen
Kniestand	Übergang zum Kniestand Durchscheinende Quallen sind zu sehen (Arme heben und senken)

Drehhaltung im Kniestand	Mast, Reste eines alten Schiffs
Umgekehrtes Dreieck	vermodertes Stück Segel am Mast
Tanzhaltung	Boot stößt steil nach oben gleitet vorsichtig über Riff
Zehenstand	Tintenfisch taucht aus der Tiefe auf u. entschwindet
Hocke	Übergang zur Rückenlage
Rückenlage	Vollentspannung Gleichmäßiges Motorengeräusch Wasser blubbert---Ruhe um uns Ruhe in uns---angenehm müde von der Reise---müde und schläf- rig---Körper liegt ganz schwer da---Atem geht ruhig und gleich- mäßig---ein, aus, auf und ab--- Meereswellen - Atemwellen--- wohl fühlen, entspannt sein--- ganz ruhig und gleichmäßig geht der Atem, so ruhig wie das Meer.

Rücknahme: tief ein- u. aus-
atmen, dehnen, räkeln, strek-
ken. Das U-Boot taucht lang-
sam wieder auf. Wir richten
uns auf und kehren in den All-
tag zurück.

oder

Vollentspannung nach Else
Müller "Auf der Silberlicht-
straße des Mondes" Seite 57
"Das Seepferdchenrennen"

Anregungen für ein Gespräch nach der Stunde:
über das Meer und seine Bedeutung, Verschmutzung des
Meeres (Umweltschutz) Fauna und Flora des Meeres.
über Schiffe und Schiffsreisen erzählen lassen.

Friederike Wagner-Euler
Lehrerin, Übungsleiterin 6368 Bad Vilbel-Dortelweil
für Yoga u. Autog.Training Kreisstraße 24

Beispiel einer Yogastunde für das Vorschulalter
Thema: Reise mit der Bahn

Begrüßung der Kinder untereinander. Kinder stehen
sich in der Reihe gegenüber und stimmen sich mit
Glocken läuten (OM tönen) ein.

Gemeinsam das Thema der Stunde, eine Reise, bespre-
chen. Reiseziele, Möglichkeiten des Reisens, z.B.
mit dem Flugzeug, Schiff, Auto, per Bahn.

Reisevorbereitungen müssen getroffen werden.

Interaktionsspiele nach Vorschlägen der Kinder, z.B.
Wohnung in Ordnung bringen, kehren, putzen, saugen,
Fenster putzen, Betten abziehen, Wäsche waschen, auf-
hängen etc. Einkaufen u. Fahrkarten besorgen, sowie
Koffer packen. Was packen wir ein? Die Kinder schla-
gen vor. Was wollen wir in unseren Yogakoffer packen?
Es wurden sofort praktische Vorschläge gebracht, wie
Yogamatte, dicke Socken etc. Begriffe, wie Geduld,
Stille, Fröhlichkeit wurden von mir als Inhalt für
den Yogakoffer eingebracht. Die Reise kann beginnen.
Die Kinder bilden eine lange Schlange, indem sie die
Hände auf die Schultern des Vordermanns legen, der
Zug setzt sich in Bewegung, bis jedes Kind an seinem
Platz ist. Es wird eingestiegen und Platz genommen.
Jedes Kind sitzt im Fersensitz auf seiner Decke.

Ich pfeife, der Zug fährt ab.

- 1.) Atemübung auf sch sch sch sch durch kräftiges
Bauch einziehen ausatmen.
- 2.) Vorstellung Blick aus dem Fenster. Was fliegt vor-
bei draußen ?

- | | |
|---|---|
| a) Häuser | Dachstellung |
| b) hoher Kirchturm | Fersensitz, Arme n.oben |
| c) Berge in der Ferne | Berghaltung (Stand) |
| d) viele Bäume | Baumhaltung " |
| e) verschiedene Vögel | Vogelhaltungen " |
| f) Krähen auf den Feldern | Krähenhaltung |
| g) Tauben picken | Taubenhaltung |
| h) Hasen hoppeln | Kanainchenhaltung |
| i) Zug hält,
Katze am Bahnsteig | Katzenstellungen |
| k) Ball eines Kindes
rollt Bahnsteig entlang | Rückenrolle |
| l) Zug fährt weiter,
am See entlang | Bootshaltung i. Rückenlage |
| m) Müde vom vielen
Schauen | Vollentspannung (jeden
Körperteil vorstellen,
etw. anheben, anspannen
entspannen, ablegen) |
- 3.) Die Reise ist zu Ende dehnen, räkeln
- 4.) Zum Abschluß entweder meditativ konzentriert eine Frucht nach Jahreszeit essen oder Geschichte vorlesen zur Sammlung. Meistens möchten die Kinder auch nach der Stunde gerne noch etwas zum Thema der Stunde einbringen und über das Erlebte in der Stunde sprechen.

Kinderyoga ist kein phantasievolles Turnen, sondern Yoga in seiner Ganzheit wie bei Erwachsenen. Jede Haltung wird bewußt erlebt und nachgespürt. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung sollte immer gegeben sein. Die Übungen sollten nicht nur dem Stundenthema entsprechend aneinandergereiht sein, sondern nach dem Yogaprinzip in der körperlichen Abfolge aufeinander abgestimmt sein. Die Entspannung zwischen den einzelnen Haltungen ist im Text nicht extra erwähnt.

EIN SAMENKORN KEIMT, WÄCHST UND REIFT

(Kreislauf des Lebens)

Wir vollziehen in Yogahaltungen das Wachsen eines Samenkorns nach und beenden die Stunde mit einer "Brotmeditation". Aus dem Korn wird Mehl gemahlen und dieses kann zu Brot gebacken werden.

Aus dem kleinen Samenkorn
wird über Nacht ein Keim geboren.
Der reckt und streckt sich in die Höh'
und wartet, daß die Sonn' ihn seh'.
Er wartet aber lange Zeit,
so lang' es wettet, friert und schneit,
verharrt der Keim und horchet still,
ob nicht bald Frühling werden will.
Da strömt und steigt in ihm der Saft,
da fühlt er neue Lebenskraft.
Die Sonne ruft, er wächst und blüht.

Yoga mudra	Der Samen ruht in der Erde und sammelt Kraft.
Fersensitz	Der Keimling durchbricht die Samenschale und wendet sich der Erdoberfläche zu.
Fersensitz- Drehung	Arme zur Seite gestreckt. Dem Samen entspringen feine Wurzeln.
Kopf-Bein- streckhaltung	(Kopf zum Boden, ein Bein nach oben) Der Keimling durchbricht die Erdoberfläche.
Tadasana	Der Sproß ist zu einer jungen Pflanze herangewachsen, fest in der Erde verwurzelt.
Lotosblüte	Die junge Pflanze setzt Triebe und Knospen an, in denen sich die Frucht heranbildet.
Stand-Halbmond nach li u. re	Die junge Pflanze wiegt sich im Wind.
Spreizknie- stirnhaltung	Die Ähre ist zur Reife gelangt, das Gewicht der Ähre läßt den Halm zum Boden neigen.,,

- Spinne Der Halm ist dürr geworden, er gibt seinen Samen, das reife Korn wieder an die Erde ab, oder er wird abgeerntet.
- Gerolltes Blatt Der Kreislauf hat sich geschlossen, manche Körner ruhen wieder in der Erde und warten auf den nächsten Frühling.
- Fersensitz Wir sprechen darüber, was mit den Körnern passiert, wenn das Feld abgeerntet wurde. Sie werden meistens gleich auf dem Feld im Mähdrescher ausgedroschen. Früher mußte das Korn in der Scheune mit Dreschflegeln mit der Hand ausgedroschen werden. Aus den Körnern wird Mehl gemahlen und kann Brot gebacken werden. Früher wurde in Windmühlen gemahlen, heute ist alles automatisch, elektrisch. (Körner werden ausgeteilt und befühlt.) Wir nehmen einen Meditationssitz ein und essen mit geschlossenen Augen ganz meditativ ein Stückchen frisch gebackenen Brotes. Duft wahrnehmen. Die Körner können auch vor Beginn der Stunde ausgeteilt werden um die Verbingung zum Thema Korn herzustellen.

Tischspruch:

Erde, die das Korn gebracht,
Sonne die es reif gemacht,
Liebe Sonne, liebe Erde,
Deiner nie vergessen werde.

Thema der Yogastunde:

VOM APFELKERN ZUM APFELBAUM (für Schulkinder)

Der keimende Kern, der wachsende Baum, der entfaltete Baum, der gebende Baum. Vergleich mit unseren Lebensstufen, Entfaltung, Wandlung, sich verschenken. Auch der höchste Baum war einmal ein Keim, der gewaltigste Turm ein Häufchen Lehm. Alles im Leben beginnt klein.

- 1.) Dehnen, lösen, Rückenrolle, Ha Atem
- 2.) Apfelkerne austeilen, befühlen
- 3.) Embryo- Kern ruht in der Erde
haltung (Hände durch gekreuzte Beine durch
 strecken, Knie breit, Beine abheben,
 Hände zur Stirn
 vereinfachte Form:
 Beine gekreuzt, Hände an Füße, Beine
 etwas abheben)
- 4.) Sitz Kern sprengt Schale
 (Arme und Beine wegstrecken)
- 5.) Schildkröte Keim nistet sich in der Erde ein
 (Wurzeln)
- 6.) Rückenlage Kern fest mit dem Boden verbunden
- 7.) Streckstuhl Keim durchbricht die Erdoberfläche
 (Arme nach oben)
- 8.) Hocke Junge Pflanze
 (Arme in Flammenhaltung)
- 9a.) Kniestand Trieb wächst
 (Arme nach oben)
- b.) Kniestand Bäumchen wiegt sich im Wind
 (Halbmondhaltung)
- 10.) Stand Baum setzt Knospen an
 (Lotosblüte)
- 11.) Stand Baumkrone breitet sich aus
 (Arme in Schulterhöhe drehen)

- 12.) Stand Früchte hängen schwer an den Zweigen
 (Dreieck)
- 13.) Stand Hängehaltung zum Sitz
- 14.) Sitz Wind rauscht in den Zweigen
 (Atemübung*)
- 15.) Sitz Apfelstücke austeilen und meditativ
 essen

GEDICHT ÜBER BAUM VORLESEN

Ich stehe da fest wie ein Baum der
seine Zweige zum Licht reckt und
dessen Wurzeln es sich in der dunklen
Erde gemütlich machen.

Derselbe Wind, der mich gestern fallen
ließ, ist heute ein Windhauch, der
meine Zweige nur sanft rauschen läßt.

Heute will ich Halt sein für alle
Fallenden, denn ich stehe da fest wie
ein Baum.

* Musikuntermalung (nature sounds)

Ruhepausen zwischen den einzelnen Haltungen beachten!

FRIDOLIN DER WASCHBÄR FINDET DAS GLÜCK

(Die Idee zu dieser Stunde entstand durch ein Bilderbuch von E. Moser)

Kinderyogastunde ab 6 bis 7 Jahren

(DIE LEITERIN LEGT IN DIE MITTE EIN VERSCHNÜRTEES PÄCKCHEN)

- 1.) Bärensitz Verwandlung in Waschbär Fridolin
Gespräch wie und wo leben Waschbären,
Bild zeigen.
Geschichte vom Waschbär Fridolin auf
der Suche nach dem Glück erzählen:
"Es war einmal ein kleiner Waschbär,
namens Fridolin. Ein Unwetter hatte
seine Behausung zerstört. Nun mußte er
sich eine neue Heimat suchen. Er
machte sich traurig auf den Weg".
- 2.) Schildkröte Er trifft eine Schildkröte und erzählt
ihr seinen Kummer. Sie tröstet ihn,
indem sie ihn als Freund begleiten
will.
- 3.) Päckchen Plötzlich sehen sie auf der Wiese etwas
liegen, das nicht hierher gehört. Es
ist ein Paket mit der Aufschrift:
"GLÜCK". Der Waschbär meint, daß
dieses Paket durch das Unwetter hierher
gekommen ist und man muß den Besitzer
finden, denn in der Schachtel kann doch
nicht das Glück versteckt sein, es wird
wohl jemand gehören der Glück heißt.
- 4.) Schmetterling Er kommt angeflogen. Fridolin fragt,
ob er eine Person namens Glück kennt.
Der Schmetterling wackelt mit den
Flügeln und schwebt davon. Er scheint
glücklich zu sein.
- 5.) Taube Da treffen die beiden eine Taube und
fragen diese. Auch die Taube kennt
keinen Herrn oder Frau Glück, aber sie

bietet ihre Hilfe an, will die beiden begleiten, da man aus der Luft mehr sieht.

6.) Kaninchen Nun stoßen die Freunde auf ein Kaninchen. Auch dieses weiß nichts, aber es zieht auch mit.

7.) Brücke Sie überqueren eine Brücke.

8.) Fischzappel- Die Fische zeigen wenig Interesse, sie
Haltung können nicht weiterhelfen.

9.) Boot Die Tiere sind müde geworden, besonders die Schildkröte, und sie steigen froh ins Boot und ruhen sich aus.

VOLLENTSPANNUNG

10.) Berg Boot treibt am Berg vorbei.

11.) Katze Am Ufer entdecken sie eine Katze und fragen nach Herrn Glück.

12.) Hahn Die Katze ruft den Hahn herbei. Beide schließen sich der Gruppe im Boot an.

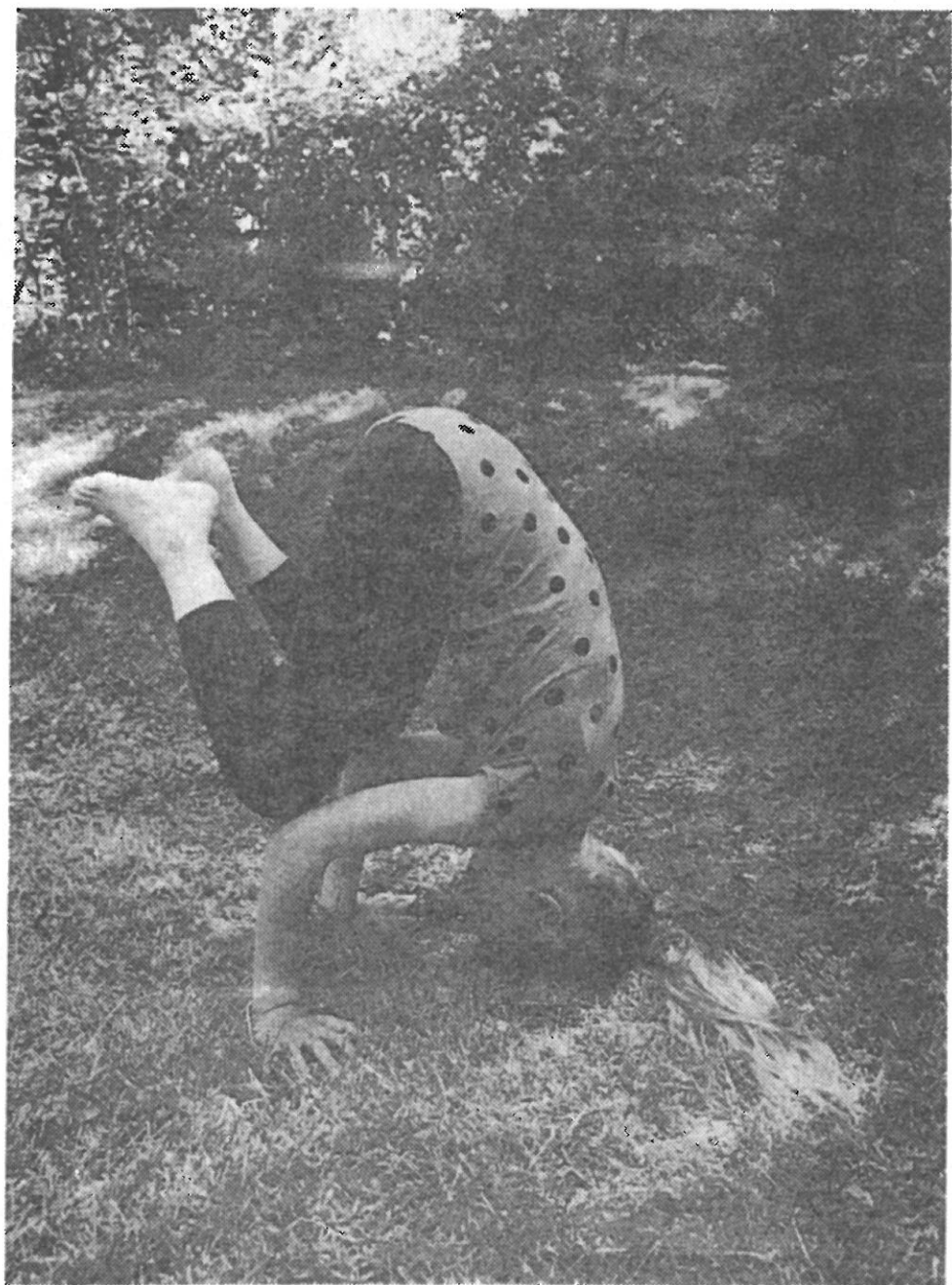
13.) Frosch Er treibt auf einem Stück Holz und quakt ängstlich. Sie retten den erschöpften kleinen Kerl ins Boot. Er weiß auch nichts, er meint, man müßte die weise Eule finden.

14.) Mond Es wird langsam Abend, der Mond geht schon auf, die Tiere brauchen ein Nachtquartier. Da entdecken sie eine kleine Insel, dort legen sie zufrieden an.

15.) Vogelhaltung Ein Vogel begrüßt sie freundlich und verspricht sie zur klugen Schlange zu bringen, die fast alles weiß.

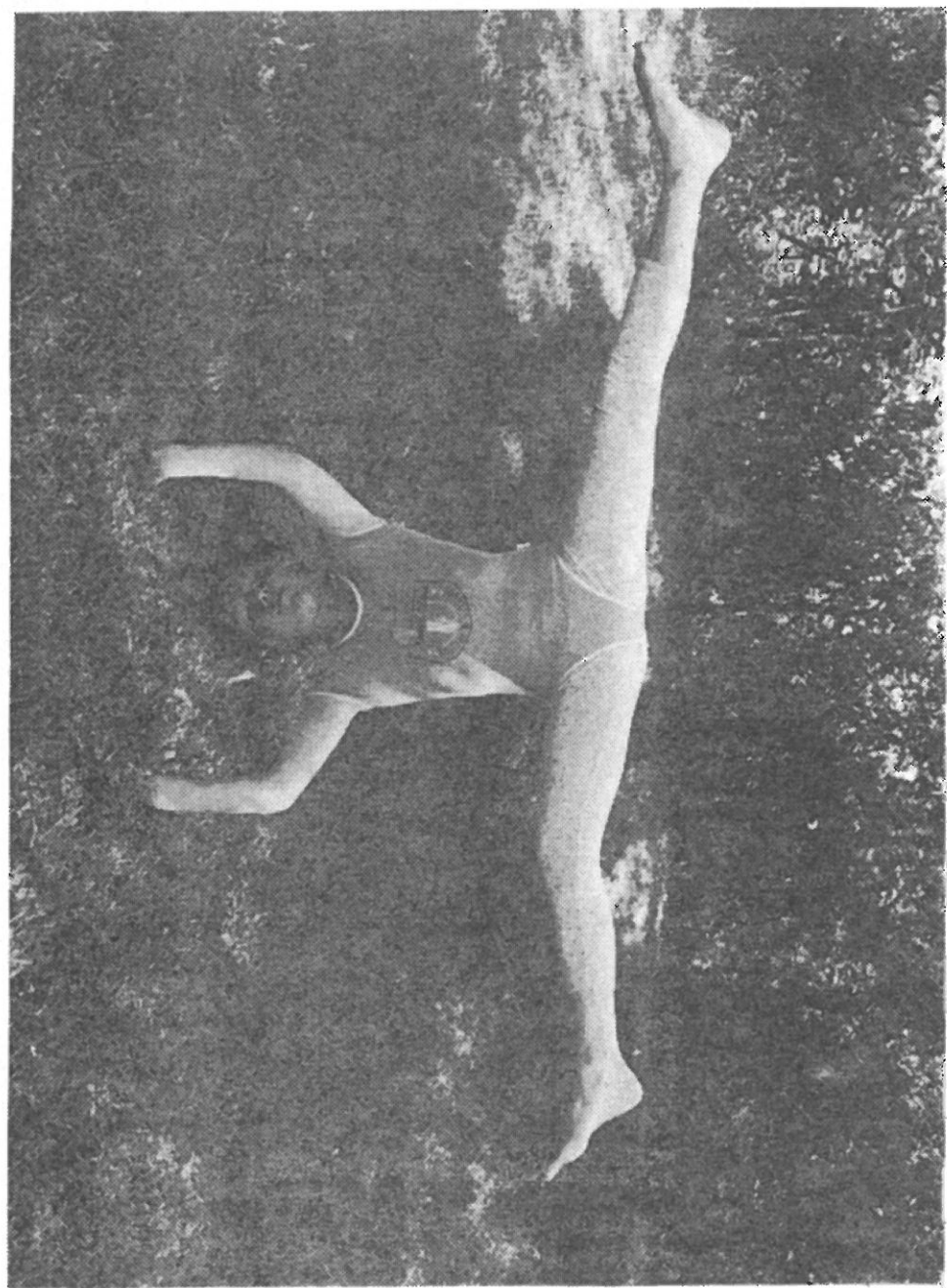
- 16.) Kobra Die Schlange denkt nach, dann erhebt sie sich und erklärt ihnen, daß es keinen Herrn Glück gibt, daß in dem Paket nicht das Glück steckt, sondern, daß jeder das Glück in sich trägt. Jeder kann, wenn er will, glücklich sein und andere glücklich machen.
- 17.) Palaversitz Die Freunde sitzen zusammen und sprechen über Glück. Es ist ein Glück, daß sie sich getroffen haben. Fridolin will ganz auf der glücklichen Insel bleiben.

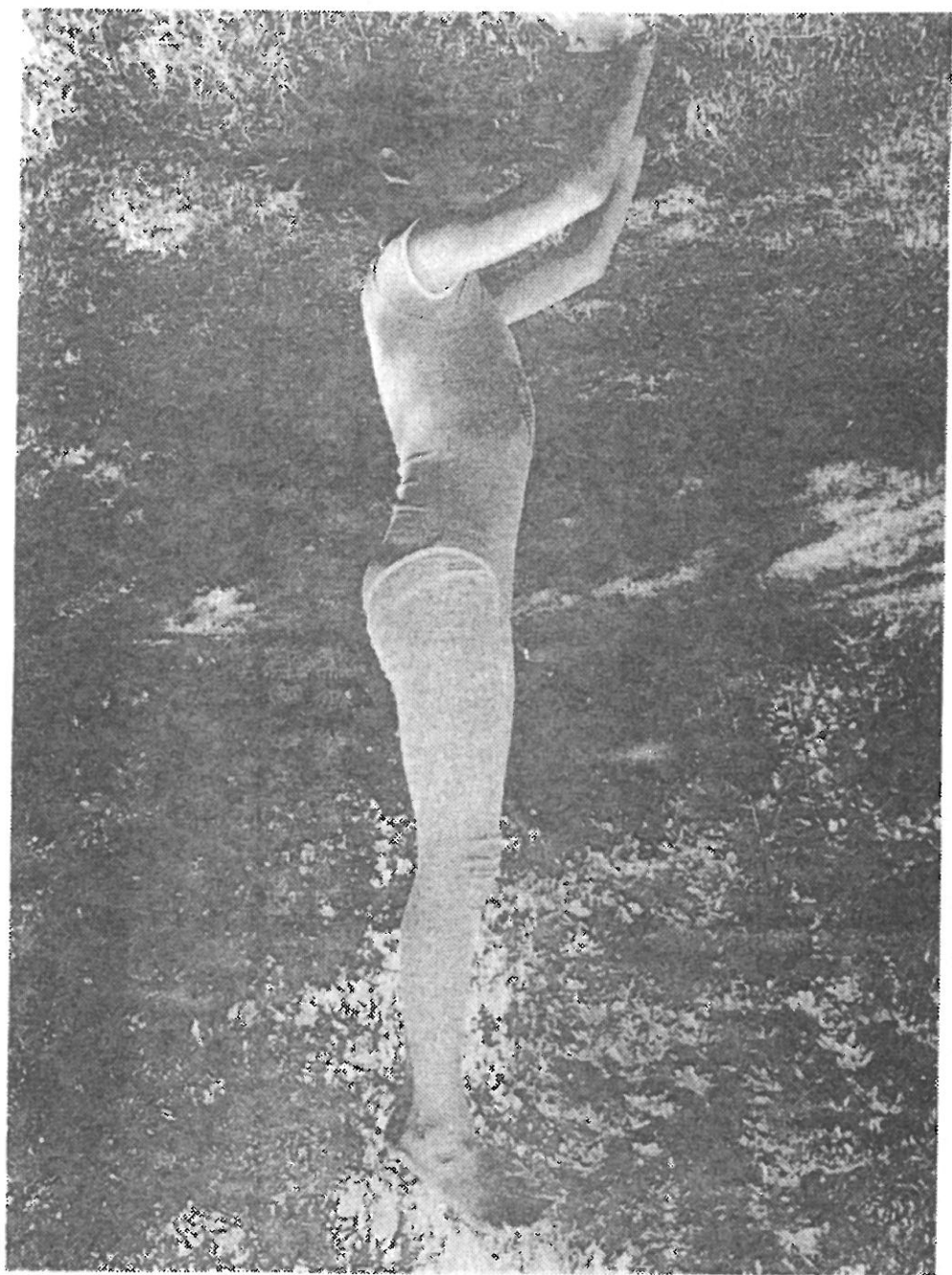
Die Kinder dürfen das Paket öffnen. Jedes Kind bekommt ein kleines Glücksgeschenk aus dem Paket.



742 h







Ursula Rücker-Vogler
gepr. Übungsleiterin für Yoga
u. Autogenes Training

Görresstraße 32

6500 Mainz Tel.: 06131/82941

Kinderyogastunde für Kinder im Vorschulalter

Die Kinder haben schon einige Yogastunden gehabt.

DIE GESCHICHTE VON DER SONNE, DIE SO GERN EINMAL FAHRRAD FAHREN WOLLTE

An einem schönen Sommertag stand die Sonne wie immer oben am Himmel und lachte, sie schickte ihre warmen hellen Strahlen hinunter zur Erde. Das macht sie sehr gern, weil sie weiß, daß die Blumen und Bäume, die Tiere und Menschen ihre Wärme lieben und sich über sie freuen. Am allerliebsten aber mag die Sonne die Kinder. Hei, ist das toll, ihnen dabei zuzuschauen, wie sie morgens rasch aus dem Bett springen und es gar nicht erwarten können, endlich draußen zu spielen. Sie toben, klettern auf die Bäume, spielen auf dem Spielplatz oder einer Wiese, oder gehen ins Schwimmbad. Manche Kinder liegen auch nur faul in der Sonne, träumen, sehen den wenigen Wolken am Himmel zu oder beobachten die Vögel. Diese erzählen der Sonne immer die allerneuesten Neuigkeiten, und so weiß diese immer ganz genau, ob ein Kind krank ist, und welches gerade Geburtstag hat. Den kranken Kindern schickt sie dann ihre wärmsten Sonnenstrahlen, damit sie bald gesund werden sollen. Und die Geburtstagskinder bekommen die hellsten Sonnenstrahlen als Geschenk.

Doch einmal trug sich folgendes zu: Sie sah eines Tages, wie ein kleiner Junge, der Peter, zum Geburtstag ein feuerrotes Fahrrad bekam. Uih, war das aber toll. Es hatte eine große laute Hu-

pe, Bremsen, an jeder Seite ein Stützrad und eine Luftpumpe. Aber am schönsten war die rote Farbe, die hell in der Sonne leuchtete. Der Junge radelte den ganzen Tag und hatte für nichts anderes mehr Augen im Kopf. Der Sonne ging es ebenso, es gefiel ihr so gut, daß sie nirgendwo anders hinschauen wollte. Der kleine Peter war natürlich abends vom vielen Radeln ganz schön müde. Er fiel glücklich ins Bett und schlief sofort ein. Die Sonne sah, wie ruhig und entspannt er im Bett lag. Seine Arme und Beine waren ganz schwer und warm, der Atem war ruhig und regelmäßig. Der Junge atmete ein und aus, ein und aus und lächelte dabei. Er träumte bestimmt von dem roten Fahrrad.

Aber der Sonne war gar nicht zum Lachen zumute. Sie war sogar ein wenig traurig. "Ach", dachte sie, "ach könnte ich doch nur einmal im Leben mit so einem schönen Rädchen fahren, das wäre schön!" Die Sonne wünschte sich dies so sehr, daß sie von nun an an nichts anderes mehr denken konnte. Ihre Sonnenstrahlen wurden richtig trüb und einmal vergaß sie sogar, morgens aufzustehen, und da blieb es dann den ganzen Tag dunkel. Die Menschen, die Tiere, die Blumen und die Bäume wunderten sich sehr. Die Vögel versuchten, die Sonne mit ihrem schönsten Gezitscher zu erfreuen, und die Wolken veranstalteten Spiele am Himmel. Vergeblich, die Sonne wurde von Tag zu Tag trauriger.

Ihr Freund, der Zauberer Schrappelschrut hörte davon, und beschloß, sie zu besuchen. Er mußte deshalb ganz früh morgens aufstehen, noch bevor die Sonne aufwacht, damit er sie noch in ihrem Haus im Osten antreffen konnte. Das war gar nicht einfach für den Zauberer Schrappelschrut, denn wie alle Zauberer war er recht faul und bequem. Und dann war es noch dazu ein weiter Weg. Doch dafür hatte er ja seinen Zauberstab. Er nahm ihn in die rechte Hand, hob ihn in die Luft und rief: "schrumpel, schrumpel huckebein, ich will bei der Sonne sein" - und - hopplahopp, schon war er da. Die Sonne erkannte ihn erst gar nicht wieder, denn erstens war es schon lange her, seit er sie das letzte Mal besucht hatte, und dann hatte er auch noch seinen Zauberhut vergessen und sah ganz

anders aus als sonst. "Ja wer bist denn Du?". fragte sie ihn ganz erstaunt. "Na wer wohl", brummte der Zauberer, "kennst wohl Deinen alten Freund Schrappelschrut nicht mehr, hmm!" - "Ach, entschuldige lieber Freund, aber Du siehst ohne Hut so komisch aus", meinte da die Sonne und fing sogar an, zu kichern. Aber nur ganz kurz, dann machte sie wieder ein trauriges Gesicht. "Ich will hier doch mal nach dem Rechten sehen, Sonne. Ich hörte, Du seiest krank." - "Ach, direkt krank bin ich eigentlich nicht", seufzte die Sonne, "aber ich bin ja so traurig!" - "Ja warum denn?", wollte der Zauberer Schrappelschrut wissen, "erzähle, vielleicht kann ich Dir helfen." - "Ja weißt Du, ich würde so gern einmal Fahrrad fahren, und ich weiß nicht wie das gehen soll", sagte die Sonne.

"Na wenns weiter nichts ist", rief da der Zauberer und schon schwang er seinen Zauberstab: "schrumpel schrumpel huckebein, Du sollst heute ein Kind sein!" - und - hopplahopp, schon lag die Sonne als Kind verzaubert in einem Bett!

"Bevor Du Fahrrad fahren kannst, mußt Du aber erst mal lernen, wie man seine Arme und Beine gebraucht, und wie man läuft!" sagte der Zauberer streng, "paß gut auf!" ... - Und so lernte die Sonne erst mal all die Dinge die Kinder können. Zum Beispiel, wie man die Füße hinter den Kopf legt, oder die Nase zum Knie zieht, wie man sich ganz klein und rund macht und wie man sich ganz langsam aufrichtet und groß wird. Dann lernte sie laufen. Vorsichtig setzte sie einen Fuß vor den anderen, und weil der Zauberer Schrappelschrut ganz sicher gehen wollte, daß sie das auch wirklich konnte, mußte sie sogar hüpfen und rückwärts gehen. Endlich war er zufrieden und sagte: "So das reicht, jetzt kannst Du Fahrrad fahren lernen." Als die Sonne das hörte, da war sie so froh, daß sie vor Freude in die Luft sprang und beinahe so hoch, daß sie fast wieder an ihrem alten Platz am Himmel gelandet wäre. "Na, na, na", brummte der Zauberer, nahm seinen Zauberstab - und: "schrumpel schrumpel huckebein, hier soll ein rotes Fahrrad sein!" Und - hopplahopp, genauso ein feuerrotes Fahrrad, wie die Sonne es sich gewünscht hatte, stand vor ihr. Da war sie nicht

mehr zu halten. Sie schwang sich auf das Rädchen und radelte und radelte. Mit der Hupe machte sie so einen Krach, lauter noch als eine Rakete, daß die Vögel erschreckt davonflatterten. Der Mond, der am Himmel stand, und mit aller Kraft leuchtete, lächelte und dachte: "So eine verrückte liebe kleine Sonne". Die Sonne aber, die radelte und radelte, und weil sie vergessen hatte, daß an jedem Fahrrad auch eine Bremse ist, schrie sie jedesmal wenn ihr jemand begegnete ganz laut: "Platz da, aus dem Weg!" Hei, da gings den Berg rauf und wieder runter, über Brücken und durch einen langen dunklen Tunnel. Sie strampelte und radelte und wollte gar nicht mehr damit aufhören. Am Abend aber, war sie dann doch müde und fuhr zum Zauberer Schrappelschrut zurück. Der war unter einem Baum eingeschlafen und bekam einen großen Schreck, als die Sonne laut hupend und "Platz da, aus dem Weg!" brüllend bei ihm ankam.

Er verwandelte sie dann schnell wieder in die Sonne zurück. Sie legte sich überglücklich in ihr Bett. Ihr ganzer Körper war müde und schwer und sie schlief sofort mit einem Lächeln im Gesicht ein. Ihr Atem ging ruhig und regelmäßig, sie atmete tief ein und aus, ein und aus und träumte noch die ganze Nacht von dem schönen roten Fahrrad. Die Wolken erzählten, sie habe in dieser Nacht sogar geschnarcht und einmal ganz laut "Platz da, aus dem Weg!" gerufen. Ob das auch wirklich stimmt, werden wir wohl nie erfahren.

Aber seit diesem Tag steht die Sonne wie immer hell und strahlend am Himmel, und wenn sie ein Kind mit einem Rädchen sieht, dann stellt sie sich einfach vor, sie würde auch wieder Fahrrad fahren. Sie legt sich dann auf den Rücken, schließt die Augen und strampelt und radelte was das Zeug hält. Das ist dann mindestens genauso schön wie richtiges Fahrrad fahren.

(U. Rücker-Vogler)

In der Unterrichtspraxis wird das Märchen zum Schluß vorgelesen, die Eltern bekommen es mit nach Hause. Auf diese Weise erfahren die Kinder, wie sie in der Stunde Erlerntes in ihren Alltag

transportieren können. Indem die Eltern ihnen die Geschichte abends vor dem Einschlafen vorlesen, können die Kinder die Yogastunde noch einmal nacherleben und sich an verschiedene Übungen erinnern. Sie zeigen sie ihren Eltern, machen sie ihnen vor, ja informieren sie über die gerade erlebte Yogastunde.

Unterrichtspraxis: (am Beispiel dieses Märchens)

An dieser Stunde nehmen 8 Kinder (ohne Eltern) teil, die Yoga-Vorkenntnisse sind gering.

Durch gezieltes Fragen wird das Thema der Stunde zunächst festgelegt. Die Kinder können sich themenbezogen äußern, alles erzählen, was sie über die Sonne wissen, berichten, womit sie im Freien spielen, ob sie ein Fahrrad besitzen usw. Dieses "mentale Loslassen" bewirkt, daß die Kinder das Gefühl haben, sie hätten die Stunde gestaltet. Es ist dann "ihre Stunde".

Asanareihe: (Vorschlag)



RL, die Sonne liegt als Kind verzaubert im Bett



sie richtet sich ohne die Zuhilfenahme der Hände auf



ihr Kopf wird schwer, er fällt nach vorn (Kniekuß)



sie richtet sich wieder auf, Hände über den Kopf und legt sich wieder hin



jetzt versucht sie die Beine anzuheben (halbe Kerze)



und legt sie hinter den Kopf (Achtung, die kleineren der Kleinen haben damit Schwierigkeiten, weil die Beine zu kurz sind!) (Pflug)



und dann legt sie sich wieder hin
sie setzt sich hin (Schneidersitz)



macht sich ganz klein (Stern)



stellt sich ohne Zuhilfenahme der Hände hin und macht sich groß

und jetzt macht ihr Krach wie eine laute Rakete (leise anfangen, immer lauter werdend, die Hände aufrecken, auch mit den Füßen trampeln - wichtig, damit die Kinder zwischendurch Spannung ablassen können!)



die Vögel bekommen einen Schrecken und fliegen weg (Brustexpander)

der Mond steht am Himmel (er vertritt die Sonne) und lächelt (Halbmond)



und jetzt geht die Sonne ganz leise umher (Kinder schleichen im Kreis - Gegensatz zur Rakete) und sucht ein Fahrrad



sie findet das Fahrrad und macht vor Freude noch einmal Krach wie eine Rakete (w.o.)



die Sonne radelt und radelt



Berg hoch



Berg runter



Über eine Brücke



noch schneller



und nun ist es Abend und sie legt sich müde ins Bett (Schlußentspannung) Ich benutze dabei gern die AT-Übungen Schwere-Wärme-Ruhe und

lasse zum Schluß die Kinder sich mit geschlossenen Augen ein Fahrrad vorstellen,

erwähne ganz "beiläufig", daß man ja auch ruhig dann, wenn man sich etwas wünscht, aber es nicht gleich bekommt, daß man es sich dann eben vorstellt. Das ist fast genauso schön!

Entwurf einer YOGA-Stunde
für Kinder im Alter zwischen 6 - 9 J.

von Christel Meyer, 6680 Neunkirchen
Limbacher Straße 72, Tel. 06821-31688

Ziel: Förderung der Beweglichkeit und der
Konzentration/ Kräftigung der Muskulatur

Nach 4-jähriger Kinderyoga-Erfahrung lasse ich die Kinder nicht zu sehr toben, sondern beginne mit Lockerungsübungen. Ich lasse sie im Kreis oder auch kreuz und quer umherlaufen und verwandele sie dabei in verschiedene Tiere oder Gegenstände. Ich selbst bin dabei die gute Fee, welche die Kinder mit dem Ausruf "Sim-sala-bim" verwandelt z.B. in:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| Flieger | - die Kinder laufen mit ausgebreiteten Armen |
| Windmühle | - Drehbewegung der Arme nach vorne
(versetzte Armbewegung) |
| Pinocchio | - steife Glieder |
| Affe | - lockere Glieder |
| Riesen | - gestreckt auf Zehenspitzen |
| Zwerg | - Hockstellung und dabei auf ganzen Fußsohlen laufen |
| Holzhammer | - Ähnlich der HA-Atmung |
| Wäsche waschen, auswringen, aufhängen | - jedes Kind darf sich ein Kleidungsstück aussuchen |

Aus dem Stand kommen wir zum Boden über den:

- Elefant - laufen auf allen Vieren mit durchgestreckten Beinen und Armen
- Löwe - in der Katzenstellung umherstreichen
würdevoll wie ein Löwe
dazwischen nehmen wir den Fersensitz ein
und brüllen wie ein Löwe
- Ente - wir watscheln in Hockstellung auf den
Zehenspitzen

Jede Ente watschelt in ihr Haus (Decke). Auf der Decke angekommen, verwandeln wir uns in eine Katze, die sehr müde ist und schläft (die Kinder ruhen mit geschlossenen Augen in der Bauchlage).

An dieser Stelle kann man eine kleine Geschichte erzählen oder vorlesen.

Nun beginnt die eigentliche Übungsreihe.

Die Katze wird wach. Sie streckt sich. Nun bekommt die Katze großen Hunger. Sie schleckt ihre Milch. Wir nehmen den Fersensitz ein und setzen die Hände vor den Knien am Boden auf. Wir ziehen dabei den Kopf über den Boden. Ich selbst gieße die Schüsseln nach und frage jedes Kätzchen, ob es noch hungrig ist. Danach muß sich die Katze putzen (anheben der li. Vorderpfote, re. Vorderpfote, li. Hinterpfote re. Hinterpfote). Jetzt wird die Katze unternehmungslustig und unternimmt einen Spaziergang. Zuerst besucht sie eine große Wiese. Über die Wiese hoppelt ein Hase (Kaninchen).

Zwischen den Beinen zischt eine Schlange (Kobra). Als ein vorbeikommender Igel (Mudra) die Schlange sieht, rollt er sich ein. Über die Wiese fliegen viele bunte Schmetterlinge (HÜFTdehnung - die Beine langsam auf und abschwingen). Jeder Schmetterling hat eine andere Farbe. Jedes Kind teilt mir die Farbe seines Schmetterlings mit. Die Schmetterlinge fliegen zu den Sternblumen (Sternhaltung). Über den Blumen fliegen viele Vögel (im Streck Sitz mit den Armen schwingen). Die Katze geht weiter über die Wiese. Da sieht sie viele Kinder auf der Rutschbahn (Beckenhebeübung/Schiefe Ebene). Neben der Rutschbahn ist eine Schaukel (Schaukelhaltung). Hinter dem Spielplatz befindet sich ein großer See. In dem See schwimmen viele Fische (Zappelfisch/Fischentspannung). Auf dem See sieht die Katze einen wunderschönen Schwan (gestreckte Kobra mit angewinkelten Beinen). Am Rande des Sees liegt ein wunderschönes Boot (Bootshaltung). Die Katze springt hinein und rudert über den See (Ruderbewegung im Streck Sitz). Auf der anderen Seite angekommen, muß sie erstmal ausruhen. Als sie so im Gras liegt, kommen Fahrradfahrer vorbei (Kerze mit Übungen). Die Katze schaut neben sich und sieht einen kleinen Käfer, der auf den Rücken gefallen ist (Käferhaltung). Nun ist die Katze von ihrem anstrengenden Spaziergang so müde, daß sie die Augen schließt und zu träumen beginnt. Nun beginnt die Vollentspannung in Form einer Traumreise.

Wir liegen auf einem wunderschönen bunten Zauber-
teppich. Langsam, ganz langsam hebt unser Teppich von
der Erde ab und trägt uns höher und höher - der Son-
ne entgegen. Die Sonne erwärmt uns mit ihren hellen
Strahlen. Wir fühlen uns wohl. Wir fliegen über eine
wunderschöne Wiese mit roten, blauen, gelben und
weißen Blumen. Wir nehmen den wunderbaren Duft der
Blumen auf. Am Rande der Wiese befindet sich eine
Pferdekoppel mit vielen Ponnys. Zwei kleine Fohlen
sind auch dabei. Zwischen den Beinen der Pferde
hoppelt ein kleiner weißer Zwerghase. Er wackelt
mit den Ohren, als wolle er uns zuwinken. Am Rande
der Koppel stehen 3 große dunkelgrüne Tannen. In
einer Tanne sitzt ein kleines Eichhörnchen und
knackt eine Nuß. In der 2. Tanne sitzt ein kleines
Vögelchen. Sein wunderschönes buntes Gefieder
glänzt in der Sonne. In der 3. Tanne sitzt ein
kleines Käuzchen. Es winkt uns mit seinen Flügel-
chen. Nun wird es langsam Zeit, daß wir unsere
Heimreise antreten. Wir fliegen zurück über unsere
Pferdekoppel. Sehen nochmals die schöne bunte Wiese.
Nehmen wieder den Duft der hübschen Blumen auf.
Die Sonne erwärmt uns immer noch und wir fühlen uns
wohl. Nun sind wir wieder zurück. Wir landen sanft
am Boden, sind aber von unserer Reise so müde, daß
wir noch etwas ausruhen müssen.

Ich lasse die Kinder noch 2 - 3 Minuten liegen.
Danach atmen wir tiefer, strecken und dehnen uns.
Wir kommen über die Seite hoch zum Sitzen und ver-
abschieden uns im Schneidersitz.

Jede Kinderyogastunde beginnt mit einer Aufwärmübung:

Wir fühlen uns als Schlange und liegen alle zusammengerollt in einem Schlangennest in der Mitte des Raumes. (Kontaktfindung, Überwindung von Hemmungen, Zusammengehörigkeitsgefühl). Da ich jede Yogastunde unter ein Motto oder Thema stelle, um die Phantasie der Kinder anzuregen, wollen wir uns heute laufend verwandeln, in eine neue Haut schlüpfen und uns z.B. als Schlange fühlen. Ziel ist, unseren Körper und unser Gleichgewicht kennenzulernen.

In Bauchlage kriechen und schlängeln wir uns über den Fußboden zu unserer Matte (= Schlangennest), rollen und drehen uns, bis wir eine bequeme Lage auf dem Bauch gefunden haben.

Zur Entspannung legen wir die Hände unter die Stirn, schließen die Augen, konzentrieren uns auf die Mitte unseres Körpers, unseren Bauchnabel, und drücken ihn fest mit der Ausatmung gegen den Boden. Mit der Einatmung ziehen wir unseren Bauch fest nach oben gegen unsere Lendenwirbelsäule. Nach einigen Atemzügen atme ich (atmen wir) normal weiter. Frage: Atme ich schnell oder langsam, regelmäßig oder unregelmäßig? Meine Atmung beruhigt mich, (es atmet mich), ich fühle mich warm und wohl, ich bin vollkommen ruhig und entspannt.

1. Als Kobra heben wir einatmend den Kopf, strecken die Arme, zischen und züngeln mit der Zunge, atmen aus, drehen den Kopf nach links und rechts, atmen weiter, lauern nach einem fetten Mäuschen und legen uns ausatmend auf den Bauch zurück. (Kräftigung der HWS, BWS, LWS, Dehnung der Bauchmuskulatur). Die Kobra schläft ein und träumt, eine
2. Heuschrecke zu sein: Wir legen unsere Hände unter unsere Oberschenkel, drücken das Kinn fest auf den Boden, atmen ein und heben beide Beine gestreckt vom Boden. Halten und mit der Ausatmung senken. (Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur). Die Heuschrecke träumt sie wäre ein
3. Gartenzwerg. Dazu rollen wir uns auf die rechte Seite, stützen uns auf die rechte Hand, welche wir unter das rechte Ohr legen; die linke Hand stützen wir vor der Brust auf den Boden. Einatmend beide Beine gestreckt heben, halten und ausatmend senken. 3 x und wechseln zur linken Seite. (Hüft-, Bauch-, Beinmuskulatur)

Der Gartenzwerg rollt sich auf den Rücken und möchte so gerne seine Beine als

4. Pflug gestreckt hinter den Kopf bringen. Dazu, einatmend, beide Beine gestreckt langsam hinter den Kopf führen, ausatmend Zehen auf den Boden stellen. Die Atmung auf den unteren Rücken lenken. Brustbein hebt sich zum Kinn. Halten und mit der Ausatmung langsam senken. 3 x (Kräftigung der Gesäß- und Bauchmuskulatur, Dehnung der gesamten Wirbelsäule, Durchblutung der Schilddrüse und des Kopfes).
5. Halbe Brücke. Die Beine sind ausgewinkelt, die Arme fest neben dem Körper auf dem Boden. Mit der Einatmung heben wir unseren Rücken vom Boden, atmen weiter fest in den Bauch und stellen uns vor, ein Bach fließt unter unserer Brücke hindurch. Ausatmend Wirbel für Wirbel auf den Boden bringen und noch 3 x wiederholen. Der Bach wird zu einem Fluß, und wir nehmen unsere Hände neben die Ohren und bilden
6. Eine große Brücke. Dabei versuchen wir den Kopf vom Boden zu heben und die Arme zu strecken. (Dehnung der Bauch-, Brust- und Armmuskulatur, Gelenkigkeit der Wirbelsäule, gute Durchblutung, atemanregend). Nun spüren wir alle unseren Rücken, fragen uns, ob uns die Übungen angestrengt haben oder nicht und kommen zum Ausgleich in die
7. Rückenschaukel, welche uns tüchtig unsere Wirbel durchmassiert und unsere Bauchmuskeln kräftigt. Wer kann einen Purzelbaum rückwärts? Wer kann aufstehen, ohne die Beine zu kreuzen und die Hände abzustützen?
8. Partnerübung: Rücken an Rücken, die Arme untergehakt, Beine angewinkelt aufstehen. 3 x Gleichgewichtsübung, Kontaktpunkt.
9. Wechselseitige Rückbeuge: Wir bleiben untergehakt Rücken an Rücken und fühlen uns als Baum im Wind. Der Wind drückt den Baum zu Boden der Efeu biegt sich mit in die Rückenstreckung und -dehnung. Je 3 x. (Gleichgewichts- und Rückenübung, Dehnung der Bauchmuskulatur).

Der Baum hat seine Blätter verloren, dazu

10. Socken ausziehen und mit den Zehen wechselseitig einsammeln. 10 x
(Gleichgewichts- und Fußübung).
11. Im Froschsitz versuchen wir uns ganz klein zu machen und unsere Unterarme auf den Boden zu legen. Den Blick geradeaus gerichtet. (Dehnung von Becken- und Hüftbereich, beugt Versteifung vor).
12. Kühlender Atem im Lotussitz (Schneidersitz). Wir fühlen uns auf dem Boden sitzend, die Hände auf den Knien und stellen uns vor, wir sitzen unter der Wasseroberfläche und atmen durch ein Rohr ein. Dazu rollen wir unsere Zunge zu einem Röhrchen und atmen zischend ein. Verstecken die Zunge im Mund, halten den Atem an, durch die Nase atmen wir aus und ziehen den Bauch ein. Diese Übung hilft uns, wenn wir Fieber haben.

Danke für Euer Mittun - OM -

ÜBUNGSSTUNDE YOGA MIT KINDERN

Schwerpunkt: Körperbeherrschung und Gleichgewicht

Dauer: 45 Minuten

Gruppe: Kinder zw. 3 und 7 Jahren

von: Marianne Klohk
Krankengymnastin
Nakskovstraße 8
6320 ALSFELD

YOGA MIT KINDERN

"Gute Reise, bunter Hahn" (Bilderbuch von Eric Carle)

Lernziele

Vermitteln von Lust und Freude am Yoga
Bewußmachen des eigenen Körpers
Verbesserung der Bewegungskoordination
Förderung der Konzentrationsfähigkeit
Verbesserung des verbalen, nonverbalen und darstellenden Ausdrucks, Schaffen von Identifikationsmöglichkeiten

Zielgruppe

Kinder im Alter von ca. 4 - 7 Jahren
geistig behinderte Kinder und Jugendliche je nach Entwicklungsstand (Altersangaben sind bei diesem Personenkreis nicht möglich)

Schneidersitz

Begrüßung der Kinder mit dem 'Lied vom Wecken' (Orffsche Instrumente)

Hinführung zum Thema der Stunde durch Fragenkatalog:

- Wer von Euch macht denn gerne Ausflüge?
- warum verreist man denn?
- Was muß man vorher überlegen, bevor man losfährt oder geht?
- Was braucht Euer Vater oder Eure Mutter im Auto, wenn sie eine längere Reise antreten und den Weg nicht kennen?

Vorstellen des Bilderbuches 'Gute Reise, bunter Hahn'.
Jedes Kind kann sich den stolzen bunten Hahn im Buch ansehen. (Stuhlhaltung).

Fersensitz

Es war einmal ein schöner bunter Hahn, der hatte sich in den Kopf gesetzt, die Welt zu sehen. Mir nichts, dir nichts, ging er los.

Er verabschiedete sich noch von seinen Hühnern und wanderte vorbei an den Kuh- und Schweineställen, vorbei an dem Bauernhaus und der Blumenwiese. Es war Sommer und eine Vielzahl von Blumen in allen Farben und Formen war dort zu

finden. Manche hatten ihre Blüten weit geöffnet, andere waren noch fest verschlossen. (Fingerübungen)

Schmetterling

Die farbenprächtigsten Schmetterlinge flogen über die Wiese und saugten hier und da den süßen Nektar aus den Blüten der Blumen. (Beine wie Flügel schwingend gegen Boden schlagen)

OM-Atmung

Von weitem hörte der Hahn die Glocken des Kirchturms schlagen. Er liebte das Schwingen und hörte ganz aufmerksam zu. (mit geschlossenen Augen nachspüren)

Stand, Fußübungen

Auf dem Hof vor der großen Scheune spielten die Kinder des Bauern lustige Spiele: - sie gingen wie Charlie Chaplin, - standen und tanzten wie eine Ballettänzerin

Kletterbewegung

und dann kletterten sie auf den Kirschbaum hinauf. Der Kirschbaum reizte die Kinder jedesmal aufs neue zu den tollsten Abenteuern.

Halbmond

Der Hahn ging weiter und kam zu dem schönen Bauerngarten. Dem Hahn gefielen vor allem die großen, gelben Sonnenblumen, die sich im Wind geschmeidig von einer Seite zur anderen und vor- und zurückbogen.

Rumpfbeuge

Eine Sonnenblume war dabei vom Winde abgeknickt und hing vornübergebeugt zu Boden.

Yoga mudra

Der Hahn kletterte noch einmal auf seinen Lieblingsplatz, einen großen, runden Stein neben dem Garten. Von hier aus konnte er alles beobachten, was auf dem Bauernhof passierte.

Fersensitz

Der Hahn rief noch dreimal laut: 'KIKERIKI, KIKERIKI, KIKERIKI', dann erreichte er das große Tor des Bauernhofes und ging hinaus in die weite Welt

Katzenvariationen

Er war noch nicht lange gewandert, da traf er zwei Katzen, die saßen in der Sonne, putzten sich, reckten und streckten sich, tranken etwas Milch.

Und weil der Hahn nicht gerne alleine ging, sagte er: "Kommt doch mit in die weite Welt:" Der Vorschlag gefiel den Katzen. Sie wackelten mit ihren Hinterteilen, schnurrten und gingen mit.

Froschsitz

Der Hahn und die zwei Katzen trafen bald darauf drei Frösche.

"Wie wär's, wollt ihr mitkommen in die weite Welt?" fragte der Hahn. "Warum nicht!" antworteten die Frösche. "Wir haben gerade nichts vor. Wir kommen mit."

Bauchlage, Schwalbe

Über ihnen flogen ein paar Schwalben. Ob die wohl auf dem Flug zum Stall des Bauernhofes waren? - (Über Fersensitz zum Strecksitz)

Schildkröte

Der Hahn, die zwei Katzen und die drei Frösche gingen weiter und sahen vier Schildkröten den Weg entlangkriechen. "Ihr da, wollt ihr mitkommen in die weite Welt?" fragte sie der Hahn. "Die Idee ist gut!" schnaufte eine der Schildkröten. Und sie kamen alle bereitwillig mit.

Fisch

Der Hahn, die zwei Katzen, die drei Frösche und die vier Schildkröten wanderten weiter und sahen fünf Fische im Bach schwimmen. "Wir sind unterwegs in die weite Welt," sagte der Hahn. "Wollt ihr mit?" "Aber gern!" sagten die Fische und zogen mit.

Ruhelage

(Die Kinder nehmen dazu die Bauch- oder Rückelage ein, oder sie kommen auch zum Erzähler auf die Decke. Keine starren Regeln bei Kindern!)

Die Sonne ging unter. Es wurde dunkel. Der Mond stieg auf. "Wo ist unser Futter?" fragten die Katzen. "Wo können wir schlafen?" quakten die Frösche. "Es ist kalt!"

jammerten die Schildkröten. "Wir haben Angst!" riefen die Fische.

Der Hahn wußte nicht, was er seinen Freunden sagen sollte. Er hatte keinen Reiseplan gemacht, auch nicht an Futter oder Unterschlupf gedacht. Eine Weile lang waren alle stumm. Da beschlossen die Fische umzukehren. Sie wünschten den anderen eine gute Reise und schwammen davon.

Die Schildkröten verloren auch die Lust. Sie machten kehrt und krochen heim.

Auch den Fröschen gefiel die Reise nicht mehr. Einer nach dem anderen hüpfte davon.

Die Katzen erinnerten sich an die leckere Milch, die sie im Napf zurückgelassen hatten. Sie wünschten dem Hahn Glück und liefen schnell nach Hause.

Nun war der Hahn wieder allein. Von der weiten Welt hatte er kaum etwas gesehen. Was soll ich tun, fragte er den Mond. Hunger und Kälte sind nicht so schlimm. Aber mein Heimweh ist groß. Der Mond antwortete ihm nicht. Auch er verschwand.

Da kehrte der Hahn um und ging nach Hause. Er pickte seine Körner, setzte sich auf seinen Lieblingsplatz und machte es sich bequem. Nicht lange - und er schlief ein und träumte den schönsten Traum seines Lebens, den Traum von einer Reise rund um die Welt - und der Hahn war der glücklichste und zufriedenste Hahn, den man sich vorstellen kann.

Musik zum Traum des Hahns: "PIERROT" von Deuter

Literaturangabe:

- Carle E.: Gute Reise, bunter Hahn, Stalling Verlag, Oldenburg
Vogel, W.: Yoga mit Heilwirkungen, Schnitzer Verlag, St. Georgen
Petersen, E.: Das Yoga Übungsbuch Hugendubel Verlag, München
Euler, G.: Fröhliche und angstfreie Kinder durch Entspannung und Yoga, Selbstverlag
Wagner, C.: Yoga für Frauen, hier: Artikel Yoga für Kinder, S.104, Humboldt Verlag, München
Kiphard, E.J.: Yoga mit verhaltensgestörten Kindern Artikel aus: Zeitschrift 'Motorik' Heft 1980

YOGA - Übungsstunde für Kinder

von Claudia Engel, Koblenz
Pädagogische Fachkraft an der Schule für geistig Behinderte in Koblenz

Kinderyogastunde von Friederike Wagner
in Kurzfassung Lehrerin und Yogalehrerin
6368 Bad Vilbel-Dortelweil

Alter: Ab 6 Jahre mit Yogaerfahrung

Thema: Zugvögel fliegen im Herbst nach dem Süden.

Nach der üblichen Begrüßung, Einstimmung und vorbereitenden spielerischen Übungen verwandeln wir uns gedanklich in Zugvögel und begleiten diese auf ihrer großen Reise.

Zugvögel müssen auf ihrem weiten Flug öfters Rast machen, so halten auch wir Ruhepausen zwischen den Übungen.

- 1.) Palaversitz (Die Vögel versammeln sich)
- 2.) Vogelhaltung (im Stand und evtl. in Bewegung)
- 3.) Storchhaltung (auch Störche fliegen südlich)
- 4.) Berghaltung (die Alpen werden überflogen)
- 5.) Adlerhaltung (dort wohnen noch Adler)
- 6.) Bootshaltung (das Mittelmeer ist erreicht)
- 7.) Zwischenentspannung
- 8.) Fischhaltung (im Meer schwimmen Fische)
- 9.) Kamel (Ankunft in Afrika)
- 10.) Panther (Dschungel in Afrika)
- 11.) Kobra mit Zischen (Dschungel)
- 12.) Löwe, kräftig brüllen lassen (Savanne)
- 13.) Giraffe (fressend oder schlafend - Savanne)
(Pflug mit geprügelten Beinen)
- 14.) Völlentspannung in Rücken-oder Bauchlage
(wir liegen im Sand oder Gras)
- 15.) Röhrchenatmen (kühlend gegen Durst)
- 16.) Konzentration im Sitz 1 - 2 Minuten auf
Vorstellung v. Wüstensand, Sonne
- 17.) Geschichte erzählen, die auf Afrika bezogen ist.

Dieses Stundenkonzept ist in dieser Form für Vorschulkinder nicht so gut geeignet, da es einige schwierigere Übungen, wie Kamel, Adler, Giraffe beinhaltet. Ältere Kinder benötigen dazu auch schon einige Übungserfahrung. Generell sollen nicht viel neue Übungen in einer Stunde sein, zumal Gleichgewichtsübungen Kindern meistens einige geduldige Versuche abfordern.

Yogastunde für Kinder von Karin Seeger
Kinderpsychologin
6100 Darmstadt

Alter: 8 - 10 Jahre (Fortgeschrittene)

Zeitraum: 50 - 60 Minuten

Thema: Körperbewußtsein (Wahrnehmung der Innen-
und Außenwelt)

Schwerpunkt: Die Sinnesorgane I
Gehör-, Tast- und Geruchssinn

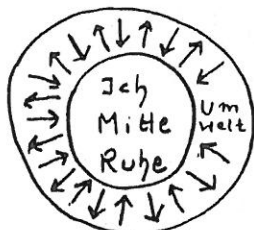
Vorbereitung: Kasette mit Geräuschen, Steine, Papier,
Tücher, Stifte, Körperbuch, Riechproben

I. Einstimmung in das Thema?

Innen- und Außenwelt wahrnehmen

1. Kinder bilden einen Kreis, ich stehe in der Mitte und fordere sie auf, sich mir auf folgende Weise zu nähern:
 - schimpfend, tadelnd -
 - auslachen, schadenfroh - → dynamisch
 - liebevoll, freundlich -
 - drohend, wütend -
 - schmeichelnd -

2. Stille-Übung zum Thema: Innen/Außenwelt



→ meditativ

II. Die Sinnesorgane

1. der Hörsinn (Die Ohren)

Kurze Einleitung

Außen: Geräuscheraten (Kassette)

Innen: Wahrnehmung der körpereigenen Geräusche
Atem, Herz, Bauch

Yogahaltungen: 1. Pflume (Stand) 2. Pfeil
3. Katze 4. Kiebitz

2..Der Tastsinn (Die Haut)

Kurze Einleitung

Außen: Steine abtasten

Innen: Mit den Händen das eigene Gesicht fühlen

Yogahaltungen: Zange-Kamel partnerschaftlich

Stenn-Pflug "

Achtsamkeitsübung „Kopf an Kopf“

berührt sich in Rückenlage

3. Der Geruchssinn (Die Nase)

Kurze Einleitung

Außen: verschiedene Gerüche riechen

Innen: eigenen Körpergeruch wahrnehmen

Yogahaltungen: Rumpfbeuge im Stand

Kaninchen

Kerze

III. Schlußentspannung

Punkt- und Kreismeditation

Die Kinder liegen im Kreis, die Füße haben

Kontakt im Kreismittelpunkt, Hände fassen

Vorstellung: Licht breitet sich aus

Untermalung durch Musik möglich

Räucherstäbchen

Gabriele Schulte
Stiftstr.27
6200 Wiesbaden
Tel. 06121-51546

DIE LIEBE IST DIE EINZIGE
BLUME,
DIE OHNE JAHRESZEITEN
WÄCHST UND GEDEIHT.

Kahlil Gibran

Thema: Yoga mit Kindern
"Das Wolkenschloß vom Zauberer Valentino"

Lernziele: Vermitteln von Lust und Freude am Yoga -
Bewußtmachen des Körpers - Phantasie und
Vorstellungskraft erwecken, um dadurch Ängste
zu verlieren, um neue Kraft und Mut zu gewinnen
- In Stresssituationen (Schule, Ärger) besseren
Abstand zu gewinnen - Förderung der Konzen-
trationsfähigkeit

Zielgruppe: Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren

Die Kinder bekommen Blätter vom Zauberer und
seinem Schloß mit nach Hause, die sie ausmalen
können.

GESCHICHTE:

"Das Wolkenschloß vom Zauberer Valentino"

Es war einmal hoch oben in den Wolken ein wunderschönes Wolkenschloß, in dem ein Zauberer namens Valentino wohnte. Das Schloß bestand aus vielen schneeweißen Wölkchen und war mit seinen Türmchen herrlich anzusehen.

Das große Eingangstor des Schlosses stand immer weit offen und man konnte inmitten des Schlosses einen hohen, aus Wolken aufgetürmten Thron sehen, auf dem der mächtige Zauberer Valentino saß. Dieser Zauberer besaß eine große, große Zauberkraft. Er brauchte kein Zauberbuch, aus dem er seine Sprüche las, nein, er besaß einen großen dicken Bauch, aus dem er mächtig viel Luft herausblasen konnte. Damit versetzte er die Wolken, verzauberte sie in eigenartige Gebilde oder verwandelte sie in Bäume und Tiere. Am liebsten verwandelte er sie in Gestalten, die er gut riechen und hören konnte, denn der Zauberer hatte eine große Schwäche, er konnte nicht sehen. Er konnte fühlen, hören und riechen und er konnte sich vorstellen, was er zauberte.

Hinter seinem Thron hatte der Zauberer viele farbige Luftblasen, alle angefüllt mit seiner Zauberkraft. Die bewahrte er auf, für diejenigen, die es wagten, in sein Zauberschloß zu kommen, die sollten auch etwas Zauberkraft mitnehmen können. Allerdings mußten sie einiges bestehen, denn der Zauberer machte gerne Spiele. Wenn er sehr alleine war, spielte er mit den Wolken, verzauberte sie in Schmetterlinge, die leicht und beschwingt durch die Lüfte zogen. Dann verzauberte er sie in kleine Schmusekätzchen, die sich an ihn anschniegten, sich leckten und reckten. Am liebsten mochte er fürchterliche, brüllende Löwen, die ganz schrecklich aussahen, das kribbelte ihn besonders schön im Bauch, und ein bißchen Angst hatte der Zauberer, aber er fand das immer sehr spannend und schön. So verlebte der Zauberer seine Tage, zauberte und wartete, zauberte und wartete.

Vielleicht kommt doch eines Tages.....

ÜBUNGSABLAUF

Begrüßung der Kinder

Vorstellen mit Namen

Position der Kinder

Fersensitz oder Schneidersitz

Die Geschichte wird vorgetragen. Die Kinder werden gefragt, ob sie Lust hätten auf die Reise zu gehen

Position

Yoga - Mudra - Haltung

Die Kinder liegen entspannt im Fersensitz - Kopf auf dem Boden, Arme seitlich am Körper.

In dieser Stellung bereiten sie sich auf den

Schmetterlingsflug

vor.

Sie spüren in dieser Haltung eine Leichtigkeit und Entspannung - heben langsam Kopf und Rumpf, strecken die Arme seitlich aus, richten das Gesäß auf, nehmen das rechte Bein nach vorne und kommen zum Stand - Auf Zehenspitzen fliegen sie in das Schloß, die Arme seitlich schwingend erreichen sie das Eingangstor.

Wirkung: Diese spielerische Übung soll eine gesamte Lockerung der inneren und äußeren Haltung ergeben. Die Beweglichkeit der Arme und Füße wird gefördert.

Der Zauberer spürt die leichte Schwingung, freut sich, daß jemand gekommen ist und verzaubert sie alle in Schmusekätzchen.

Katze

Variationen

Vom Stand aus nehmen die Kinder den Vierfüßlerstand ein, recken sich wie die Kätzchen.

- a. Machen einen Katzenbuckel, indem sie den Bauch einziehend den Rücken krumm machen und das Kinn an das Brustbein drücken - einatmend lassen sie den Bauch heraus, drücken den Po nach oben und heben den Kopf hoch. Das machen sie ein paarmal.

Zwischendurch miauen diese Kätzchen und schmiegen sich an die anderen Kätzchen an, indem sie Körper an Körper sich drücken, oder Wange an Wange streichen.

- b. Die Kinder bringen im Vierfüßlerstand das rechte Knie zum Kopf und berühren ihn - verharren - strecken das Bein nach hinten und nach oben, halten es dabei gerade - Der Kopf ist oben, die Arme gestreckt zum Boden. Das Gleiche mit dem linken Knie.
- c. Der Po bzw. das Becken wird nach rechts und links geschaukelt - Die Kinder können dann mit den anderen Po an Po anstoßen - dann wird das Becken nach vorne und nach hinten gekippt - Es ist eine leichte Schaukelbewegung.
- d. Die Kätzchen fangen an, die kleinen Wölkchen unter ihnen abzulecken, so als hätten sie Milch zum Trinken - die Kinder kommen mit dem Kopf nach unten, strecken die Zunge heraus - der Po ist nach oben gerichtet. Sie fühlen sich voll in die Bewegung einer Katze ein.

Wirkung: Die Katzenstreckung kräftigt den Rücken, entspannt, kräftigt die Arme, strafft die Kinngegend, streckt die Vorderseite des Körpers. Schafft durch das Schmusen eine Integration der Gruppe.

Yoga - Mudra - Haltung

Die Kinder entspannen kurz in dieser Haltung.

So langsam reicht das dem Zauberer und er holt wieder mächtig viel Luft aus seinem Bauch und verzaubert sie alle in Löwen.

Löwe

(Simhasana)

Die Kinder kommen zurück in den Fersensitz, legen die Handflächen auf die Kniescheiben - spreizen die Finger und lassen sie heruntergleiten, bis sie den Boden berühren. Die Kinder strecken die Arme, reißen ihre Augen auf, strecken die Zunge ganz weit heraus, die Zungenspitze berührt das Kinn - in den Fersensitz zurückgehen und die Übung noch zweimal wiederholen.

Wirkung: Die Übung eignet sich besonders für Schulkinder. Sie baut nervöse Spannungen ab, die Lebensgeister werden angeregt, kräftigt die Muskulatur des Gesichtes, des Nackens und des Halses, lindert einen rauen Hals, kräftigt die Stimme, durchblutet das Gesicht.

Das war für den Zauberer fast zuviel Gebrüll, da kann man ja mächtig viel Angst bekommen, und er verzaubert sie alle in eine

Schlange

Kobra - Haltung

(Bhujangasana)

Die Kinder liegen auf dem Bauch, die Hände locker neben dem Körper - die Hände werden direkt unter die Schultern gestellt - beim Einatmen heben sie den Kopf, die Schultern und den Oberkörper - die Oberschenkel bleiben auf dem Boden - verharren - langsam kommen sie Wirbel für Wirbel wieder herunter, der Kopf bleibt bis zum Schluß oben.

Wenn die Kinder wollen, können sie beim Ausatmen zischeln wie die Schlangen.

Übung mehrmals wiederholen.

Variation

In der Kobra-Stellung ausatmen, die Knie beugen und ver-suchsweise die Zehen bis zum Kopf zurückbringen.

(Das ist die Schwanstellung).

Nur für Kinder, die es schon können und wollen!

Übung wiederholen.

Wirkung: Sie gibt Energie, hält Rücken und Nacken locker, macht das ganze Rückgrat elastisch, verbessert den Blutkreislauf in der Beckengegend, trägt zum Fettabbau bei.

Die Übung hat auch eine beruhigende Wirkung und löst rasch Verspannungen auf.

Danach kann noch eine

FISCH - Haltung

FROSCH Haltung

PANTHER - Haltung

erfolgen. Wird aus zeitlichen Gründen unterlassen.

Der Zauberer ist des Zauberns müde und schläft auf seinem Thron ein.

Yoga - Mudra - Haltung

Die Kinder entspannen kurz.

Die Kinder sind aus ihrer Übung zurück zum Fersensitz gekommen.

Wir überlegen, wie wir zum Thron kommen, und beschließen, uns ganz langsam und leise auf allen vieren zum Thron zu schleichen, um die Luftballons zu holen.

Jedes Kind hat seinen Luftballon und hält ihn fest auf seinem Bauch. Es setzt sich vom Fersensitz mit dem Po neben die Oberschenkel und kommt so langsam in die Rückenlage.

Savasana - Totenstellung

Der Ballon liegt auf dem Bauch, mit beiden Händen halten die Kinder den Ballon und atmen jetzt tief in den Ballon ein und aus. Der Ballon wölbt sich nach oben und nach unten - langsam spüren die Kinder, wie die Zauberkraft in ihren Bauchraum einströmt. - Wir atmen weiter, fühlen uns entspannt und gelöst, spüren die Kraft in uns, die uns verzaubert, spüren sie in den Füßen, in den Beinen, die Hände, die Arme, überall fließt die Zauberkraft, im Bauch, in der Brust, im Hals und im Kopf. Überall strömt diese herrliche Kraft durch uns. Langsam fangen die Füße an zu kribbeln, die Beine, die Hände, die Arme. - Der Kopf hebt sich langsam hoch und wir kommen in den Stand.

Wirkung: Diese Bauchhaltung soll von Ängsten befreien,
ist gegen Krämpfe im Unterleib, ist beruhigend,
für den Kreislauf, soll die Basis stärken!

Es wird eine ruhige meditative Musik abgespielt.

Luftballontanz

Die Kinder nehmen ihre Luftballons, werfen sie, fangen sie,
lassen sie tanzen. Wenn sie wollen, können sie selbst zu
der Musik tanzen und in der Bewegung die Ballons fliegen
lassen.

Mit diesem Spaß schließen wir.

Zum Abschluß bekommen die Kinder ein paar vorgemalte
Blätter, die sie ausmalen können, um somit noch in ihrer
Vorstellung die Stunde nachzuerleben.

Hinweis zur Themabesprechung der Stunde

Was sind Wolken?

Wie entstehen sie?

Was ist Luft?

Was ist Atem?

Was bedeutet die Luft für den Menschen?

Literatur

Yooga mit Kinder - Eve Diskin

Fröhliche angstfreie, gesunde Kinder durch autogenes

Training und Yoga - Gerhild Euler

Yoga für alle Lebensstufen - Sivaranda Yoga Zentrum

Mit einer Weisheit,
die keine Tränen kennt,
mit einer Philosophie,
die nicht zu lachen versteht,
und einer Größe,
die sich nicht vor Kindern verneigt,
will ich nichts zu tun haben.

Kahil Gibran

Brigitte Siebeck
Samlandweg 5
6368 Bad Vilbel 2
06101-1048

Juni 1990

Thema:	<u>Der kleine Sonnenstrahl</u>
Lernziele:	Spaß am Yoga fördern. den Körper bewußter machen, Verspannungen im Körper lösen, Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern, Haltungsschäden ausgleichen, Konzentrationsfähigkeit fördern
Zielgruppe:	eine geübte Kindergruppe Kinder im Alter von 5 - 7 Jahren
Spruch der Stunde:	"Liebe ist die Kraft, die allen Wesen Leben schafft."

Die Übungsreihe beginnt mit einem gelenkten Austoben:
Was können die Kinder an einem schönen Sommertag alles
machen: Seilspringen, nachlaufen, verstecken, schaukeln
(im Stehen mit den Händen schwingen und dabei in die
Hocke gehen), schwimmen, rudern, radfahren (mit den
Armen), hüpfen.

Die Kinder begeben sich nun zur Ruhe (Rückenlage).
Jetzt beginnt die Geschichte von dem kleinen Sonnen-
strahl:

1. Halbe Brücke

Rückenlage, Beine anwinkeln und die Füße dicht am Gesäß
aufstellen, Arme liegen mit den Handflächen nach unten
neben dem Körper, das Gesäß heben, und langsam wieder
senken. Wiederholen und in Rückenlage nachspüren.

Wirkungen: entspannt und erfrischt den Körper

2. Schmetterlingsübung (Var.)

Schneidersitz, Hände in die Taille abstützen, beide Arme
gleichzeitig nach vorn und hinten bewegen.

Wirkungen: entspannt Rücken- und Schultermuskeln

3. Lotosblüte

Schneidersitz, Handflächen vor der Brust zusammennehmen, Rücken gerade aufrichten, Arme über den Kopf führen, verharren, Arme in weitem Bogen öffnen und Hände vor der Brust wieder zusammennehmen.

Wirkungen: stärkt und entwickelt die Bauchmuskulatur, löst Spannungen im Körper.

4. S-Atmung

AA (ausatmen), tief EA (einatmen), beim AA die Luft auf den Laut "S" langsam ausströmen lassen.

Wirkungen: stärkt die Nerven und entspannt den Körper

5. Halbmond zur Seite (Var.)

Kniestand, Arme in weitem Bogen über den Kopf heben, Handflächen zeigen nach vorn, nach oben dehnen, Oberkörper nach li beugen, in die Mitte kommen, zur re Seite beugen, der Kopf bleibt zwischen den Armen. Wiederholen.

Wirkungen: fördert die Elastizität, wirkt anregend auf die Bauchorgane

6. Seitenschwung

Kniestand, Arme locker über den Kopf heben, li neben Oberschenkel setzen, in die Mitte zum Kniestand kommen, nach re neben Oberschenkel setzen (zunächst nur andeuten, dann probieren, ob man sich setzen kann).

Wirkungen: stärkt Hüft- und Bauchmuskulatur, hält die Wirbelsäule geschmeidig

7. Schnupperatmung

AA, langsam "schnuppernd" einatmen, tief AA.

8. Krokodilübung

Rückenlage, Arme zur Seite ausbreiten, Fußsohlen dicht am Gesäß auf den Boden setzen, Beine mit geschlossenen Knien re auf den Boden legen, Kopf nach li drehen, zur Mitte kommen, Beine nach li auf Boden legen, Kopf gleichzeitig nach re drehen. In fließender Bewegung mehrmals wiederholen.

Wirkungen: fördert Beweglichkeit der Wirbelsäule

9. Fischentspannung

Rückenlage, Arme liegen neben dem Körper, Beine anwinkeln, Füße auf Boden an das Gesäß heranziehen, Unterarme hochheben, Oberarme bleiben neben dem Körper, EA; bei AA Arme und Beine gleichzeitig nach vorn fallen lassen, dreimal wiederholen.

Wirkungen: entspannt in kurzer Zeit den Körper

10. Katzenvariationen

Schleckkatze: Vierfüßerstand, Katzenbuckel machen, auf Fersen setzen, Kopf vor Knie senken und mit dem Gesicht knapp über dem Boden nach vorn gleiten lassen, mit Hilfe der Arme den Oberkörper aufrichten, Kopf heben, Katzenbuckel machen, Kopf senken auf die Fersen setzen und Übung wiederholen.

Dehnung in Katze: Vierfüßerstand, re Arm nach vorn dehnen, absetzen, mit li Arm wiederholen, dann re Bein und mit li Bein wiederholen, zur Mitte kommen.

Kopf und re Bein heben, Kopf und re Bein einziehen, Stirn und Knie sollen sich berühren, wiederholen, dann li Bein heben und Übung auf li Seite wiederholen.

Wirkung: entspannt und stärkt den Rücken, festigt Arm- und Oberschenkelmuskeln.

11. Körnerpickhaltung (Hockstellung)

Hocke, die Knie sind geöffnet, das Gewicht ist auf die Zehen verlagert, die Arme sind zwischen den Knien, etwas nach vorn beugen.

Wirkungen: trainiert die Fußgelenke, stärkt die Zehen

12. Baum (Vorübung)

Aufrechter Stand, Gewicht auf re Fuß verlagern, li Fuß anheben, Handflächen vor der Brust zusammennehmen, Hände über den Kopf heben, verharren, Arme in weitem Bogen senken und Handflächen wieder vor der Brust zusammennehmen, Fuß senken und Übung auf anderer Seite wiederholen.

Wirkungen: verbessert die Körperhaltung, fördert das Gleichgewicht und erhöht die Konzentration

13. Rumpfbeuge

Aufrechter Stand, Füße hüftbreit auseinander, Arme in

weitem Bogen über den Kopf heben, langsam den Oberkörper nach vorn beugen, der Kopf hängt nach unten, Stellung halten, dann Knie einbeugen und zur Hocke kommen.
Wirkungen: strafft den ganzen Körper, dehnt die rückwärtige Körpermuskulatur, durchblutet den Kopf und verbessert die Denkfähigkeit

14. Sternvariationen

Rückenlage, Beine anziehen, Fußsohlen aneinanderlegen, Knie fallen nach außen, Knie langsam auf- und niederbewegen (Seerose öffnet und schließt ihre Blüte).
Beine aufgestellt mit geschlossenen Knien stehen lassen.

15. Halbe Brücke

Rückenlage, Beine anwinkeln, Füße am Gesäß aufstellen, Gesäß heben, verharren, in Rückenlage kommen.

16. Schlußentspannung

Wenn zeitlich die Möglichkeit besteht und die Gruppe nicht zu unruhig ist, möchte ich in einer geübten Gruppe hier eine kleine Schlußentspannung anbieten. Die Kinder legen sich ein Kuscheltier auf den Bauch und spüren wie das Kuscheltier beim Atmen auf- und niederschaukelt.

Nun schließt die Augen und stellt euch vor, wie euch die Sonne auf den Bauch scheint. In Gedanken könnt ihr den Himmel beobachten, wie die Wolken am Himmel entlangziehen. Ihr schaut in Gedanken den Wolken nach. Und ihr könnt, wenn ihr wollt, einmal auf so einer Wolke sitzen und euch alles von oben anschauen, wie klein die Welt von oben ist, alles scheint so klein und weit entfernt zu sein. Ihr zieht über Häuser, Wiesen und Felder dahin. Doch nach einer Weile kommt ihr in Gedanken wieder auf die Erde zurück, liegt auf eurer Decke und schaut den Wolken, die sacht am Himmel dahinziehen, hinterher. Vielleicht seht ihr auch einzelne Sonnenstrahlen hinter den Wolken hervorblinzeln.

Ihr räkelt euch kräftig durch und kommt zum Sitzen.

Kinder über ihre Erlebnisse erzählen lassen. Vielleicht möchten sie auch ein Bild von der Sonne oder einem schönen Sommertag malen.

Zum Abschluß jedem Kind eine Blume in die Hand geben, den Geruch der Blume aufnehmen lassen. Die Kinder dürfen die Blume mit nach Hause nehmen.

DER KLEINE SONNENSTRAHL

Es ist ganz früh am Morgen. Die Welt liegt noch in tiefem Schlaf. Der Mond ist gerade untergegangen, und die Sonne beginnt ihren Tageslauf. Es wird ein schöner, warmer Sommertag werden. Kein Regenwölkchen ist am Himmel zu sehen. Der Himmel über uns ist klar und blau. Die Sonne geht langsam auf und breitet ihr helles, wärmendes Licht über die Erde aus (Rückenlage, Sonne mit den Armen in die Luft zeichnen).

Die Lebewesen auf der Erde öffnen langsam ihre Augen. Da geschieht etwas Sonderbares: ein kleiner, neugieriger Sonnenstrahl läßt sich von der Hand seiner Mutter, der Sonne, los und rutscht auf die Erde hinunter (halbe Brücke).

Nun landet er mitten auf einer Wiese. Er reibt sich die Augen, streckt sich, hebt seinen Po noch einmal hoch, denn den hat er sich beim Runterrutschen etwas weggetan (Wdh. Halbe Brücke.)

Dann legt er sich lang auf die Wiese hin. Er schaut zu Mutter Sonne hinauf, ob sie ihm wohl grollen würde. Doch sie lacht über den ganzen Himmel und der kleine Sonnenstrahl freut sich mit.

Wie gern möchte er einmal die Erde erleben. Möchte sich alles einmal ganz genau ansehen. Er richtet sich auf (Schneidersitz) und schaut sich um.

Auf einer Sommerwiese sitzt er, inmitten der aller-schönsten Blumen. Die Wiese ist so bunt, daß sich der Sonnenstrahl kaum satt sehen kann.

Doch was kommt da oben: ein ganz bunter, kleiner Schmetterling (Schmetterlingsübung).

Er sucht nach einem Platz, wo er sich niederlassen kann. Dort leuchtet eine wunderbare Blume, die sich gerade öffnet (Lotosblüte).

Der Schmetterling läßt sich auf der Blume nieder, kostet von ihrem wunderbaren Nektar und fliegt dann weiter (Schmetterlingsübung).

Da kommt eine Biene angesummt (sss...Atmung), setzt sich auf eine der anderen Blumen und fliegt mit den Beinen

voller Blütenstaub weiter von Blume zu Blume.

Nun läßt sie sich auf einem Strauch nieder, der so wunderbare Düfte ausströmt, daß der Sonnenstrahl ihr nachfolgt. Der Strauch hält ihm seine Zweige entgegen (Arme nach oben im Kniestand). Der Morgenwind ist langsam erwacht. Er schaukelt die Zweige des Strauches, auf denen der Sonnenstrahl sitzt, hin und her (Halbmond zur Seite).

Der Sonnenstrahl freut sich über das Gewoge und schaukelt so tüchtig mit, daß er fast heruntergepurzelt wäre (Seitenschwung).

Jetzt legt er sich auf die Zweige und ruht sich aus (yoga mudra). Nach einer kleinen Pause setzt er sich hin, nimmt noch einmal den wunderbaren Duft des Strauches wahr (Schnupperatmung) und schaut sich um.

Er sieht ein Glitzern in der Ferne, richtet sich auf (Kniestand), und sieht das Wasser, das in silbernen und goldenen Farben glitzert, wenn die Sonne darauf scheint, und der Wind die Sonnenstrahlen auf- und niederschaukelt.

Der Sonnenstrahl geht zum Wasser hin, läßt sich darauf nieder (neben Knie setzen, Reine gerade, in Rückenlage kommen).

Die Wellen schaukeln ihn sanft hin und her (Krokodilhaltung).

In dem Wasser schwimmen viele Fische (Fischentspannung mit Wühl.).

Dann legt sich der Sonnenstrahl auf dem Wasser nieder (Rückenlage) und läßt sich ans andere Ufer tragen. Hier ruht er sich zunächst einmal aus (Zwischenentspannung in Rückenlage).

Durch ein Rascheln im Gebüsch wird er aufmerksam. Er dreht sich auf den Bauch und versucht sich ganz klein zu machen. Das Rascheln hat aufgehört, nein, da ist es wieder, was kann es nur sein? Er richtet sich langsam auf und schaut.

Das Rascheln wird lauter und kommt immer näher. Der Sonnenstrahl duckt sich zunächst wieder, schaut aber dann mutig weiter und entdeckt eine Katze, die durch das Gebüsch schleicht. Die Katze ist sehr durstig, denn sie war die ganze Nacht unterwegs, um Mäuse zu fangen. Sie geht zum Wasser, schleckt etwas von dem kühlen See (Schleckkatze), putzt dann ihre Pfoten und räkelte sich

kräftig durch (Katzenvariationen). Jetzt geht sie in Richtung Wald davon (Vierfüßerstand).

Der Sonnenstrahl folgt ihr ein wenig in den Wald hinein.

Im Wald ist es sehr dunkel und kühl. Der Sonnenstrahl fühlt sich ziemlich einsam, weil weit und breit kein anderer Sonnenstrahl zu sehen ist. Doch zwischen den Bäumen entdeckt er nach einiger Zeit eine Lichtung, zu der er sich sogleich auf den Weg macht. Hier, wo die Sonne zwischen den Bäumen hindurchscheint, fühlt er sich wohl (Zwischenentspannung in yoga mudra).

Die Katze hat ein paar Vögel aufgeschreckt, die gerade dabei waren, ein paar Körner zu picken (Körnerpickhaltung in Hocke). Sie flattern nun aufgeregt davon (Arme wie Flügel bewegen) und bringen sich auf einem Baum in Sicherheit (beim Flügelschlagen immer höher kommen bis zum Stand, dann Baum).

Von hier oben kann der Sonnenstrahl den See sehen, und das Tanzen seiner Geschwister auf den Wellen. Er bekommt Sehnsucht nach zuhause, nach seinen Geschwistern und seiner Mutter, läßt sich vom Baum heruntergleiten (Rumpfbeuge) und folgt einer Ente, die er vom Baum aus gesehen hat. Die Ente führt ihn direkt zum See (Watscheln in der Hocke), vorbei an Fröschen, die ihre Backen dick aufblähen (Wangen aufblähen).

Die Ente läßt sich in das Wasser gleiten (Rückenlage) und schwimmt davon (Rückenlage, mit Beinen paddeln). Der kleine Sonnenstrahl legt sich auf den Rücken, reckt seine Arme und Beine zu den Geschwistern hin (Andreas-kreuz) und läßt sich mit ihnen vom Wasser tragen.

Doch die Sonne wird langsam milde. Die Seerose schließt ihre Blüte (Sternvar. in Rückenlage).

Der kleine Sonnenstrahl streckt seine Arme der Mutter entgegen, legt die Arme dann neben den Körper und rutscht auf dem wärmsten Strahl wieder zu seiner Mutter hinauf (halbe Brücke, dann Rückenlage).

Wie schön die Welt von oben anzusehen ist. Der Sonnenstrahl freut sich sehr. Jetzt kann er es richtig genießen, die Welt von so weit oben zu sehen. Seine Mutter gibt ihm und seinen Geschwistern so viel Wärme. Jetzt wird er sich erst einmal ausruhen. Und am

nächsten Tag wird er nicht mehr davonlaufen, sondern mit seinen Geschwistern zusammen der Erde ihr strahlendes Licht und ihre wohltuende Wärme bringen. Sie werden wieder auf dem See tanzen und durch die Bäume und auf Wiesen und Felder scheinen. Am allerliebsten aber wärmen sie mit ihren Strahlen den Kindern den Bauch, damit sich diese so richtig wohl und glücklich fühlen können (Schlußentspannung mit Bauchatmung).

Jutta Neufeld
Kalmitsstr. 3
67114 Weisenheim/a.Sd.
Tel. 06359/85152

Thema: Yoga mit Kindern
"Arche Noah" anhand des Bilderbuches
von Mashiho Kasuya

Lernziele: Die Muskulatur des Rückens stärken
Die Elastizität der WS erhöhen
Die Beweglichkeit fördern
Die Konzentrationsfähigkeit verbessern
Vermitteln von Geduld und Rücksicht-
nahme

Zielgruppe: Geübte Kinder von 6 - 9 Jahren
(max. 8 Kinder)

Aktionsspiel
(abloben, Bewegungsdrang ausleben)

Die Kinder ordnen ihre Decken an
Begrüßung der Kinder
Feuer-Erde-Wasser-Luft-Blitz-Donner
Absprache der Positionen zum jeweiligen Element
Die Kinder laufen im Raum herum. Die Spielleiterin ruft
irgendwann eines der Elemente auf. Die Kinder müssen
dann die jeweilige Position einnehmen.
zum Beispiel:
Bei Feuer in die Ecke flüchten
bei Erde hinsetzen
bei Wasser sich flach auf den Boden legen
bei Luft auf einem Bein stehen
bei Blitz in die Hocke gehen
bei Donner sich die Ohren zuhalten.
Nach dem Spiel alle wieder auf ihre Decke zurück, die
Hände auf die Brust legen, das Herz spüren, wie es
schlägt. Wird es schneller oder langsamer?

Ruhiges Ratespiel

(fördert die Konzentration und sensibilisiert den Tastsinn)

Die Kinder müssen die Augen schließen und jedes Kind bekommt ein Gummitier in die Hand. Durch ertasten und befühlen soll jedes Kind herausfinden was es für ein Tier in der Hand hält.

Übergang zu den Körperübungen - Vorgeschichte erzählen:
"Die kleine Schildkröte fragte ihren Freund Noah: 'Was ist denn da los? Alle Tiere laufen hin und her und die Vögel flattern aufgeregt durch die Luft.' 'Gott will eine große Flut kommen lassen. Komm mit in meine Arche, dort bist du sicher', sagte Noah.
Langsam kroch die kleine Schildkröte hinter den anderen Tieren her und sie überlegte sich ob für sie wohl noch ein Platz übrigbleiben wird."

Pferd

(lockern, aufwärmen der Muskulatur)

Vorweg galoppieren die Pferde. Wir galoppieren wie die Pferde, dabei abwechselnd die Knie weit hochheben.

Elefant

(stärkt und kräftigt die Rückenmuskeln)

Die dicken Elefanten laufen eher langsam und schwer hinterher. (Nach vorn beugen, die Arme kreuzen und die Handflächen zusammenlegen.)

Spatz

(dehnt die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln, stärkt Fuß- und Kniegelenke)

(Übergang - Hocke, wieder aufrichten - die Beine leicht grätschen - Hocke -) Ein kleiner schlauer Spatz hockt auf dem Rücken des Elefanten, läßt sich tragen und wippt dabei auf und ab. (mit geöffneten Füßen in der Hocke, die Arme hinter die Waden führen und die Hände auf die Füße legen - hochschauen.)

Gerolltes Blatt

(Entspannt die WS und die dazugehörenden Bänder. Beruhigt das Nervensystem)

Zwei kleine Igel liegen noch ganz zusammengerollt im

Gras. Sie haben noch gar nicht mitbekommen, daß es an der Zeit ist, sich auf den Weg zur Arche zu machen. Sie sind noch ganz müde und kuschelig zusammengerollt, nur ihre Stachel sind von außen zu sehen. Sie schnaufen ganz ruhig und langsam, sie wollen sich noch nicht von ihren schönen Träumen lösen. Aber es hilft nichts, langsam müssen sie doch aufwachen und so rollen sie sich ganz langsam mit rundem Rücken auf.

Löwenatmung

(entspannt das Gesicht, fördert die Durchblutung, Stimme wird gekräftigt)

Der Löwe ist auch vorbeigekommen. Er hat so laut gebrüllt, daß alle, die noch geschlafen haben, wach geworden sind. (Fersensitz, AA, den Mund weit öffnen, Zunge herausstrecken, Augen weit aufmachen, Finger spreizen und krallen. Einige Male wiederholen.

Katze

(stärkt und dehnt die Nacken- und Rückenmuskulatur, kräftigt und lockert die WS)

Die Katze macht einen großen Katzenbuckel, hebt dann den Kopf und schaut was da vorne los ist, macht dann noch einmal einen großen Buckel und schaut wieder hoch. Sie sieht den Kater schon weit vorne laufen und geht dann schnell hinterher.

Kamel

(stärkt die langen Rückenmuskeln sowie die Oberschenkel)

Auch die Kamele traben los.

Setzt euch auf die Fersen, die Knie ein wenig öffnen, neigt euch nach hinten und faßt mit den Händen die Füße.

Kaninchen

(fördert die Beweglichkeit der WS, durchblutet den Kopf)

Die Kaninchen hoppelnd hinterher.

(Fersensitz, Kopf vor die Knie, Hände ergreifen die Fersen, Gesäß heben, ruhig atmen; danach Gesäß auf die Fersen zurücksetzen.

Drehung im Fersensitz

(dehnt Muskeln und Bänder des Rückgrats, lockert die WS.)

Viele Tiere waren schon in der Arche. Sie gucken alle zu den Fenstern raus. (Fersensitz, Arme bis zur

Waagerechten heben, nach rechts drehen - Mitte - nach links drehen, wiederholen.)

Übergang Dachst. zum Stand

Die Tiere freuten sich, daß sie in der Arche einen Platz bekommen haben. (Vierfüßerstand, Fußspitzen aufsetzen, AA zum Dach hochdrücken, auf den Händen nach hinten laufen, aufrichten.)

Flamingohaltung

(fördert das Gleichgewicht)

Die Flamingos standen auf einem Bein gemütlich am Fenster. (rechtes Bein einbeugen, linken Arm heben und dehnen) Dann wechselten sie auch einmal auf das andere Bein. (das linke Bein einbeugen und den rechten Arm heben und dehnen)

Halbmond seitwärts

(dehnt und stärkt die seitliche Rumpfmuskulatur)

Es wurde immer dunkler, der Mond ging auf und zeigte sich hinter einer dicken Regenwolke. (die Arme seitlich heben, die Handflächen zusammen) Zuerst sah man ihn links von der Wolke - danach spitzelte er rechts von der Wolke hervor. (Wiederholung)

Schildkröte Var.

(macht die WS geschmeidig, dehnt Muskeln und Bänder der WS.)

Nur die kleine Schildkröte war noch nicht in der Arche. 'Komm herein' rief Noah, 'Auch für dich ist noch Platz. Beeile dich es wird gleich regnen'. (zum Fersensitz, Beine weit öffnen, nach vorne dehnen, mit den Händen, Armen, Kinn und Brust den Boden berühren)

Übergang zur Bauchlage

Im Schildkrötentempo kroch sie in die Arche. (langsam in die Bauchlage gleiten)

Halbe Heuschrecke

(stärkt und strafft fast alle Muskeln des Körpers, wirkt auf den unteren Rücken mit Schwerpunkt Kreuz- und Steißbein)

Sie lag auf dem Bauch und wollte sich ausruhen, doch das konnte sie nicht gleich, weil ein Grashüpfer von der einen Seite über ihren Panzer hüpfte. (Arme entlang des Körpers, rechtes Bein heben) Dann hüpfte er auf die andere Seite. (linkes Bein heben) Doch er hüpfte bald weiter und die kleine Schildkröte konnte sich endlich von ihrem langen Weg ausruhen.

Zwischenentspannung

Sie lag ganz gemütlich auf ihrem Bauch. Noah schloß das große Tor. Es fing an zu regnen. Vierzig Tage und Nächte fiel auf die Erde Regen herab, und das Wasser stieg bis über die höchsten Berge. In der Arche war es jetzt ganz still und friedlich. Die Tiere lauschten dem Regen, wie es tropfte und plätscherte. Die Arche schaukelte im Wasser hin und her. Die Tiere waren froh, in der Arche, im trockenen zu sein. Als die 40 Tage vorbei waren, setzten sie sich wieder auf und schauten zu Noah auf. (aufrichten, zum Fersensitz hochdrücken)

Taube Var.

(stärkt Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur, hält die WS beweglich, fördert das Gleichgewicht)

Noah ließ eine Taube fliegen. Setzt euch auf die rechte Ferse, das linke Bein gerade nach hinten dehnen. Breitet die Arme seitlich aus und beugt euch so weit ihr könnt nach hinten.

Aber die Taube kam bald wieder zurück, sie hatte nirgendwo einen trockenen Platz gefunden. Nach 7 Tagen schickte Noah wieder eine Taube aus. Nun zur anderen Seite mit dem linken Bein üben. Als sie zurückkam, trug sie einen frischen, grünen Zweig des Ölbaums im Schnabel.

Geste des Überreichens,

Geste des Öffnens

Sie überreicht den Zweig Noah. Dann öffnete Noah die Fenster und sah, daß die Erde wieder trocken war.

Berghaltung im Kniestand

(stärkt Bauch-, Brust-, Rücken- und Armmuskeln)

Die Arche war auf einem hohen Berg gelandet.

Felsblock

(Beweglichkeit WS, regt Nerven und Drüsen an)

Es war ein mächtig großer Felsblock.
(Fersensitz, Kopf vor die Knie ablegen). Hebt die Füße vom Boden, faßt die Unterschenkel mit den Händen und zieht sie an den Körper.

Asanas zum Vergnügen

(vermittelt Ruhe und Entspannung)

Endlich war die große Flut vorüber.
Setzt euch im Kreis im Langsitz, daß sich die Füße berühren, faßt euch an den Händen.
Noah öffnete das große Tor - dabei die Arme heben, lehnt euch langsam zurück bis ihr am Boden liegt.
Alle Tiere kamen aus der Arche heraus und freuten sich.
Nun laßt die Hände wieder los und bleibt bequem liegen, ich erzähle euch nun die Geschichte zu Ende.
"Es war nur noch die kleine Schildkröte in der Arche.
'Willst du nicht aussteigen?' fragte Noah. Aber sie wollte Noah noch etwas sagen. 'Ich möchte dir danken', murmelte sie, 'du warst so gut zu mir und hast mich in deine Arche aufgenommen.' Dann verließ auch die kleine Schildkröte die Arche. Endlich waren alle Tiere wieder an Land. 'Schau einmal' sagte Noah und zeigte zum Himmel hinauf. Die kleine Schildkröte hob ihren Kopf. Da sah sie einen großen bunten Regenbogen am Himmel. 'Das ist ein Regenbogen' erklärte ihr Noah. 'Den hat Gott gemacht zum Zeichen, daß er es gut mit uns meint. Auch mit dir, denn auch dich hat er gerettet!' 'Danke, Gott!' sagte die kleine Schildkröte.
(Die Kinder kommen zum Sitzen hoch, ich zeige die Bilder aus dem Buch. - Das Buch schließen, die Kinder kommen in die Rückenlage oder eine andere bequeme Lage - Seit- oder Bauchlage).

Farbmeditation zur Schlußentspannung

Wir wollen jetzt in Gedanken über den Regenbogen wandern. Legt auch ganz bequem, ihr könnt auch ein Kuscheltier zu euch nehmen, schließt die Augen. - Wir wandern über die erste Farbe des Regenbogens. - Stellt euch das leuchtend warme Rot vor - wie das Rot von einem Klatschmohnfeld. - Alles ist leuchtend rot. --- Langsam wandern wir weiter, das Rot wird immer blasser und es taucht die Farbe

orange auf, ein zartes, helles Orange, wie von Aprikosen. --- Wir wandern immer weiter, das Orange wird immer heller, bis wir bei der gelben Farbe angekommen sind. Stellt euch ein ganz strahlend helles Gelb vor. - So gelb wie die Sonne, von ihr geht eine angenehme Wärme aus. Spürt ihr die Wärme? - Stellt euch vor, wir hätten alle kleine Sonnen in unserem Bauch und strahlten wie die Sonne, von innen heraus. --- Nun wandern wir langsam weiter bis das Gelb verblaßt und wir zu der grünen Farbe kommen. - Stellt euch ein sattes Grün vor, wie das Grün der Wiese. Wir liegen in der grünen Wiese und schauen in eine grüne Baumkrone. Hier fühlen wir uns wohl und geborgen und atmen ganz ruhig ein und aus und unser Herz schlägt gleichmäßig und kraftvoll. --- Langsam wandern wir von unserer Wiese weiter und kommen zu der Farbe blau. - Stellt euch ein klares, helles Blau vor. Blau wie der Himmel. Kein Wind, kein Ton, alles ist vollkommen still. Es ist so still, daß wir unser Herz schlagen hören. - Ein letztes Mal wandern wir weiter, das Blau wird langsam dunkler - bis wir bei der Farbe lila ankommen. Wir stellen uns ein schönes, leuchtendes Violett vor, wie das Violett von Veilchen. - Ein ganzes Beet voll von Veilchen, - alles ist lila eingehüllt. Nun kehren wir langsam wieder zurück und wandern auf unserem Regenbogen über Violett --- Blau --- Grün --- Gelb --- Orange ---- Rot --- und kommen wieder in der Yogastunde an. Dehnen, strecken, räkeln.

(Vorstellungsvermögen anregen und erhöhen. Mittels der imaginierten Farben die Chakras anregen und Energie ausgleichen.

Rot wärmt und belebt, schenkt Vitalität

Orange fördert das Selbstwertgefühl und weckt Freude am sinnlichen Genuß

Gelb belebt die Nerventätigkeit, schenkt Fröhlichkeit

Grün schenkt Harmonie und Mitgefühl und vermittelt ein Gefühl des Friedens

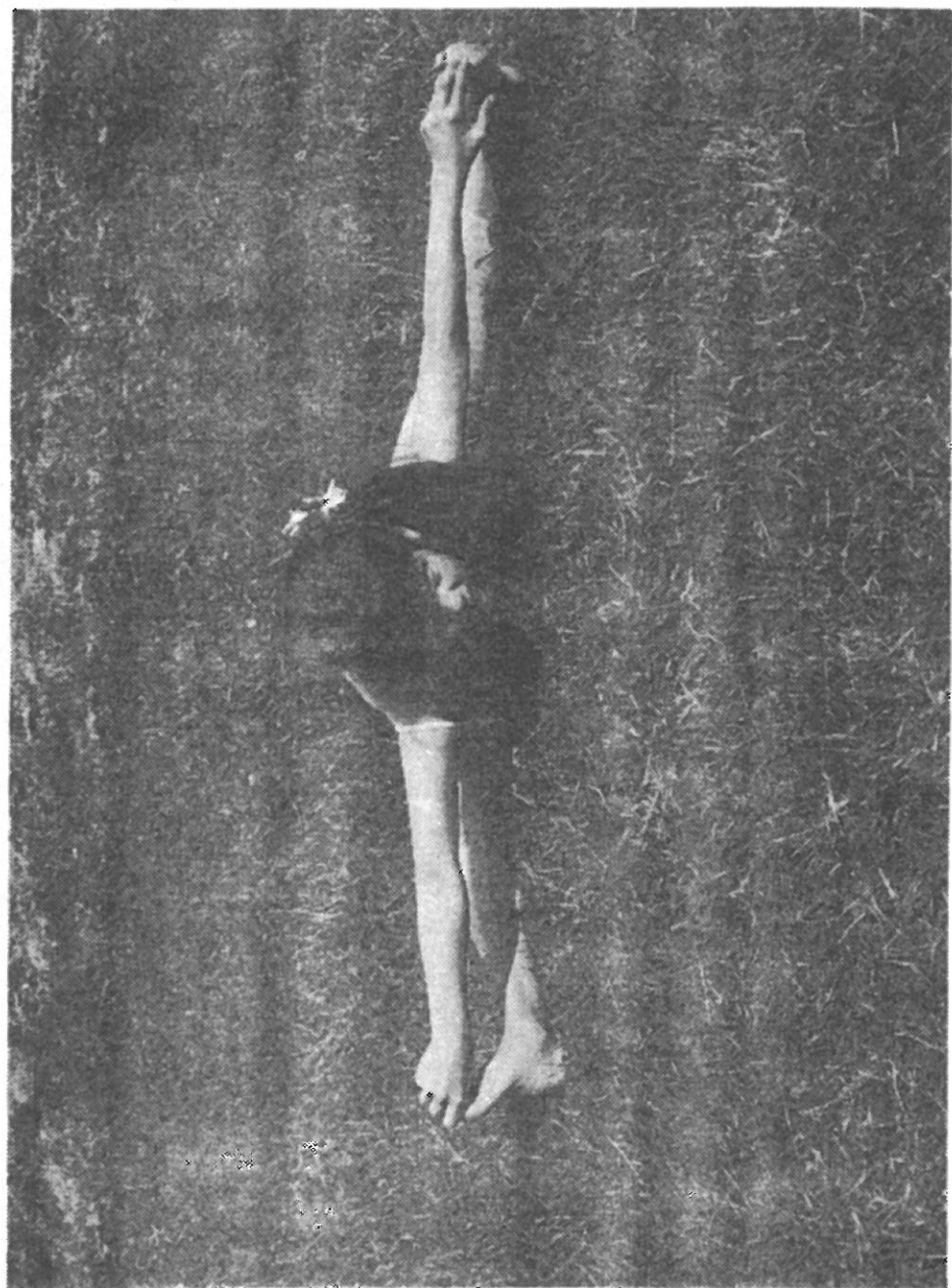
Hellblau schenkt Ruhe und Weite

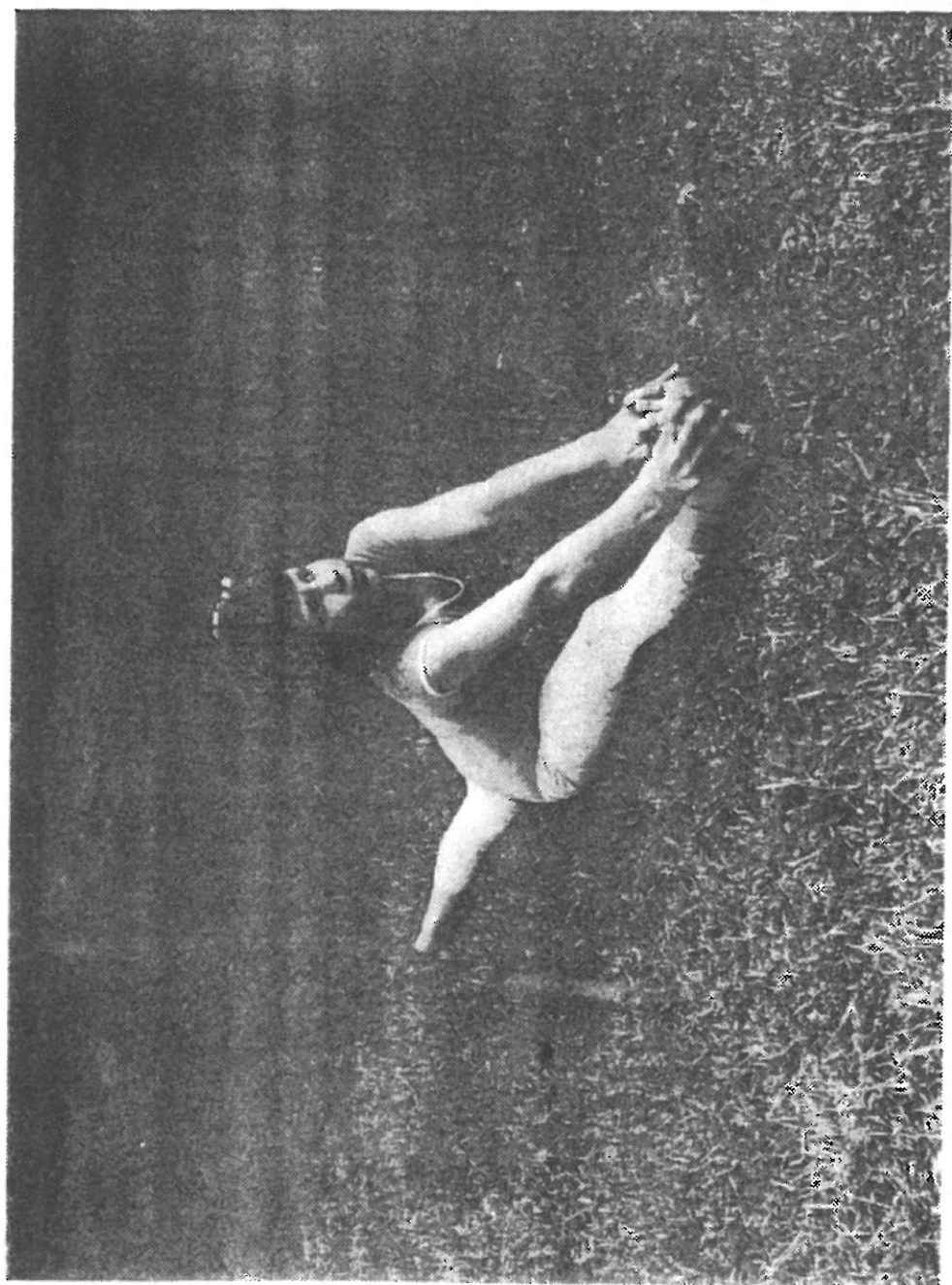
Dunkelblau gibt innere Ruhe und Klarheit

Violett löst Begrenzungen auf und kann zum Erlebnis der kosmischen Einheit führen.

Ausklang - malen des Regenbogens

Nach der Farbmeditation soll jedes Kind seinen Regenbogen malen. - Blätter und Farben austeilen.





VORSCHLÄGE FÜR THEMEN ZU KLEINKINDERYOGASTUNDEN :

(von Marion Grimm
u. Gerhild Euler)

- 1.) Wir begleiten Zugvögel auf der Reise nach Afrika (Stand, Vogelhaltung beginnen.)
- 2.) Besuch in der Zwergenhöhle
- 3.) Wir machen einen Radausflug
- 4.) Wir verreisen mit der Bahn
- 5.) Kätzchens Ausflug in den Zoo
- 6.) Spaziergang in Wald und Feld
- 7.) Reise zum Regenbogen (Traumerzählung)
- 8.) Moglys Dschungelreise
- 9.) Biene Majas Sommerfest
- 10.) Reise zum Mond
- 11.) Kasperles Ausflug
- 12.) Bei den Indianern (Im Palaversitz beginnen Friedenspfeife rauchen)
- 13.) Durch das Fernrohr schauen
- 14.) Im U-Boot bis zum Meeresgrund sinken (auf dem Meeresboden)
- 15.) Marions Geburtstag (Einf. Atemübungen durch Luftballons aufblasen, Kerzen pusten etc.)
- 16.) Besuch kommt
- 17.) Auf dem Jahrmarkt
- 18.) Weihnachtsmarkt
- 19.) Wintermärchen (ähnlich wie Sterntaler)
- 20.) Schlittenfahrt

VII. Liebe Eltern,

Sie haben Ihr Kind bei mir zum Yogakurs angemeldet und ich möchte für das Vertrauen danken, daß Sie mir entgegenbringen.

Bevor ich mit den Kindern zu arbeiten beginne, möchte ich Sie zu einem Gesprächs- und praktischen Informationsabend einladen. (Bitte bequeme Kleidung, Decke und Socken mitbringen.) Vor allem für diejenigen Eltern, die bis jetzt noch keine praktische Yogaauf Erfahrung hatten, soll dieser Abend ein bißchen hilfreich sein.

Yoga ist kein Leistungssport, es darf keinen Leistungsdruck geben, im Gegenteil Yoga soll dazu dienen, daß die Kinder ihre Ängste verlieren, daß sie Aggressivität abbauen und ruhiger werden.

Bitte versuchen Sie, die Kinder auch zu Hause in dieser Richtung etwas zu motivieren, aber ganz zwanglos. Nehmen Sie sich etwas Zeit, den Kindern zuzuhören, was sie erzählen wollen und wenn Sie ihnen Übungen vormachen wollen. Sehr geeignet wäre es, wenn Sie regelmäßig mit den Kindern am Abend vor dem Einschlafen eine kleine Stilleübung machen könnten, damit der Tag ruhig und harmonisch ausklingt.

Bitte erwarten Sie nicht, daß sich das Verhalten Ihrer Kinder (bes. bei schwierigen Kindern) von heute auf morgen ändern wird. Geduld ist ein oberstes Yogaprinzip. Sollten Sie Fragen haben, rufen Sie mich an. Ein guter Kontakt zwischen Ihnen und mir ist sehr wichtig.

Was benötigt Ihr Kind:

Warme Unterlage, bequeme Kleidung, dicke Socken, keine Turnschuhe

Zum Schluß noch eine Bitte an Sie:

Sorgen Sie dafür, daß Ihr Kind rechtzeitig und ohne Hektik zur Gruppenstunde erscheint. Wenn Sie es dann auch wieder in Ruhe in Empfang nehmen, wird die Erfahrung und die Atmosphäre aus der Stunde noch bei Ihnen weiterwirken.

Dafür schon jetzt im voraus mein Dank für Ihr Verständnis und Ihre Hilfe.

Ich hoffe, daß Sie und Ihr Kind viel Freude am Yoga gewinnen.

In der Hoffnung auf eine fröhliche Zusammenarbeit

Ihre

VERSÄUMEN SIE KEINEN TAG,
IHREM KIND GELEGENHEIT ZU GEBEN,
DAß ES LERNT
AUS ALLEM DAS BESTE ZU MACHEN.

Yoga mit behinderten Kindern

Diese Art wäre wohl eine besonders wichtige, lohnende Aufgabe, denn Yogaübungen können gerade bei behinderten Kindern in geistiger wie in körperlicher Hinsicht recht hilfreich sein. Es besteht kein Leistungszwang, es ergeben sich keine Schwierigkeiten mit Geräten, und sie sprechen den ganzen Körper an.

Leider habe ich keine Erfahrung darin. Da in Friedberg (Hessen) das große Blindenzentrum ist, hatte ich manchmal ein blindes Kind in der Gruppe. Die anderen Kinder nahmen eigentlich von Anfang an stille Rücksicht darauf, indem sie ihre Sachen nicht im Weg liegen ließen, ohne daß ich viel sagen mußte. Bei den Interaktionsspielen nahm ich das Kind an die Hand oder war in unmittelbarer Nähe. Selbst diese Kinder blieben ohne Mutter.

An dieser Stelle verweise ich auf die Arbeiten von Prof. Kiphard von der Universität Frankfurt über Yoga mit behinderten Kindern.

Aus einem Brief Albert Schweitzers an einen Freund vom 7. Dezember 1958:

"Schon die Kinder sollen nachdenklich werden über sich selbst und ihr Verhältnis zu den anderen Wesen und die Einsicht gewinnen, daß die Ehrfurcht vor Leben das Grundprinzip des Guten ist. Die Kinder sollen das Gute nicht als etwas Überliefertes, das man sie lehrt, übernehmen, sondern sie sollen im Nachdenken es in sich selbst entdecken und als etwas, das ihrem Wesen zugehört, besitzen für ihr ganzes Leben."

Es ist ganz wichtig, daß Kinder mit allen Sinnen lernen. Dazu gehört auch das "Be-sinnen".

Der Philosoph Günther Anders erzählte einmal folgende Episode:

"Ist es wahr?" rief das Kind, als die Mutter das Radion endlich abgeschaltet hatte und im Begriff stand, das Kinderzimmer zu verlassen. "Was?" "Daß ihr kein Radio gehabt habt, als du klein warst?" "Natürlich nicht." "Und wie Stille hergestellt wird, das habt ihr überhaupt nicht gewußt?"

Diese kindlich naive Frage drückt die vorhandene Sehnsucht des Kindes nach Stille und Besinnung aus. Da Yoga aus dem Sanskrit kommt und Ganzheit bedeutet, sind auch im Kinderyoga Übungen der geistigen Sammlung ganz wichtig. Durch nachvollziehbare, einfache Beispiele versuchen wir, den Kindern die wohltuende Kraft der Stille nahezubringen und spürbar werden zu lassen. Die nachfolgenden Beispiele sollen als kleine Anregung dienen. Sicher werden Ihnen selbst noch viele Ideen einfallen. Ich bereite die Kinder über bereits beschriebene Konzentrationsübungen darauf vor, stille zu sitzen. Sie wissen, daß sie sich einfach auf die Matte legen dürfen, wenn sie einmal mit der Stille nicht zurechtkommen. Auch hier gilt der Grundsatz, nichts mit Zwang erreichen zu wollen.

Was unseren Kindern häufig fehlt, sind Augenblicke der Stille. Dabei ist gerade diese Erfahrung für heranwachsende Menschen so wichtig. Deshalb sollten in den Kinderyogastunden Stilleübungen nicht fehlen.

z.Beiispiel Blumenmeditation für Kinder

Die Kinder sitzen im Kreis (eventuell mitgebrachte Schmusetiere in einem Extrakreis, damit nichts ablenkt).

In der Mitte des Kreises steht ein bunter Blumenstrauß. Jedes Kind darf sich eine Blume davon aussuchen und an seinen Platz mitnehmen. Nun schaut sich jeder seine gewählte Blume gut an. Danach reichen wir die Blumen im Kreis herum und jedes Kind schaut sich auch diese Blumen gut an. Wenn jedes Kind wieder seine gewählte Blume hat, besteht die Möglichkeit die Blume noch im Strauß umzutauschen. - Danach schließen wir die Augen, konzentrieren uns auf unsere Blume, stellen sie uns vor, riechen daran, befühlen sie, die einzelnen Blätter, den Stengel, wie fühlt sich alles an. Ganz eins werden mit der Blume, selbst Blume sein, in der Form, in der leuchtenden Farbe. Die Beine können zum Stengel werden und in der Erde wurzeln etc.

Nach einiger Zeit werden von der Leiterin die Blumen in einem Körbchen gesammelt. Eventuell sollte sich die Leiterin die Namen der Kinder und ihrer Blumen notieren, denn jedes Kind soll jetzt mit geschlossenen Augen wieder seine Blume an Form oder Geruch erkennen und aus dem Korb nehmen. Die Augen öffnen, nochmals die Blume betrachten und behutsam wieder in die Mitte in die Vase bringen, damit die Blüten wieder Wasser haben.

Es liegt im Gespür der Leiterin und in der Zusammensetzung der Gruppe, ob im Anschluß (besonders wenn noch wenig meditativ geübt wurde) über die Erfahrung und Erlebnisse in solchen Stilleübungen gesprochen wird oder nicht.

MIT KINDERN MEDITIEREN

Auch Kinder kann man behutsam und mit Geduld an die Meditation heranführen, daß sie Freude daran haben., Auch hier hilft meiner Meinung nach wieder die Phantasie.

Beispiel: Lichtmeditation für Kinder

Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte brennt eine große Kerze, jedes Kind hat eine kleine Stumpenkerze oder Teelicht vor sich. Sammeln, still werden.

Lichtspruch vorlesen.

Licht - es erhellt mir die Nacht, es hilft mir erkennen
Licht - es zeigt mir den Weg, es reicht mir den Stab
Licht - will ich geben den Blinden und Armen
Licht - soll strahlen tief in meinem Herzen
Licht - laß ich strahlen zu allen Menschen
Licht - soll sein auf dieser Welt

Eventuell kurze Erklärung über Licht allgemein.

Was bedeutet Licht für uns, für mich.

Haben wir nicht alle Sehnsucht nach Licht.

Nun geht jedes Kind einzeln mit seiner Kerze zum großen Licht in die Mitte und zündet sein Licht an.

Dabei sagt es für wen das Licht besonders leuchten soll.

z.B. Mein Licht soll für meine Eltern (Großeltern, Geschwister) brennen.

Ich zünde mein Licht für die Tiere an.

Ich will alten Menschen Licht schenken.

Mein Licht soll besonders Kinder erfreuen.

Ich möchte Licht ins Gefängnis bringen.

Mein Licht soll Landstreicher erwärmen.

Ich will Licht den Blinden geben.

Mein Licht soll Traurigen helfen u.s.w.

Wenn jedes Kind wieder an seinem Platz sitzt, schließen wir die Augen und fassen unsere Hände. (Leiterin behält alle Kerzen und Kinder gut im Auge) Jedes Kind konzentriert sich auf seinen Lichtspruch und wir wollen alle selbst zum Licht werden und strahlen. Versuchen sich das Licht mit geschlossenen Augen vorzustellen und Licht abgeben.

Mit Händedruck und lächeln die Meditation still beenden.

Mit Kindern auf "Korn" meditieren.

Ich bringe Körner mit, die wir besprechen, betrachten und vergleichen. Es kommen Fragen wie: "Was passiert, wenn wir Korn in die Erde legen?" Mit etwas größeren Kindern kann man über den Wachstumsprozeß eines Kornes eine schöne Yogastunde mit asanas machen: Von der mudra bis zum Stand.

Nun werden die Körner ausgeteilt. Die Kinder schließen die Augen und sammeln sich in ihrem Sitz. Jedes Kind versucht zu ergründen, um was für ein Korn es sich handelt und konzentriert sich darauf. Sie sollen versuchen, im Geist das Wachsen des Kornes bis zur Reife nachzuvollziehen. Was passiert dann? Aus den Körnern wird Mehl, und daraus kann Brot gebacken werden. Jedes Kind bekommt ein Stück frisch gebackenen Brotes. Wir riechen daran und essen es ganz bewußt und konzentriert auf. Zum Abschluß gehen wir alle noch in die mudra, neigen uns der Erde zu. Mit folgenden kleinen Tischspruch beenden wir diese Übung:

" Erde, die es dargebracht,
Sonne, die es reif gemacht,
liebe Sonne, liebe Erde,
ich Deiner nie vergessen werde."

Auch auf den Begriff " Erde " kann man mit Kindern meditieren. Ein Vorschlag von M. Grimm. Erde mitbringen, austeilen, riechen, krümeln, durch die Finger rieseln lassen. An einem ruhigen Ort im Freien durchgeführt, vermittelt diese Übung den Kindern eine starke Zugehörigkeit zur Erde.

Sehr beliebt bei Kindern ist eine Duftmeditation. Gegenstände mit verschiedenen Düften, auch verschiedene Kräuter (Vorsicht bei Heuschnupfenkindern) auslegen. Jedes Kind sucht sich seinen persönlichen Lieblingsduft und meditiert darauf.

Die Kinder sitzen im Kreis und jedes Kind erhält Zeichenblätter, Buntstifte, gelb/orange Buntklebepapier und eine Papierschere. Die Kinder malen ihre Sonne oder schneiden eine Sonne aus dem Buntpapier. Wir sprechen über das Gestirn Sonne, um das sich die Erde dreht, wir spielen das nach. Ein Kind ist die Sonne, ein anderes Kind stellt die Erde dar. Dabei erkennen die Kinder sehr schnell den Wechsel zwischen Tag und Nacht auf der südlichen und nördlichen Halbkugel. Zusätzliche Erklärung über die Sonne als Energie- und Lichtspender.

Inzwischen sind die Blätter mit der Sonne fertiggestellt und jedes Kind legt sich das Blatt auf den Boden. Wir konzentrieren uns auf unsere Sonne und legen die Hände auf das Sonnengeflecht. Auch darüber wurde vorher gesprochen.

Wir stellen uns vor, daß wir mit der Einatmung Sonnenenergie aufnehmen und mit der Ausatmung breitet sich diese in unserem Körper aus. Wir werden von Sonnenkraft durströmt. Mit einer neuen Einatmung führen wir die Arme nach oben und stellen uns einen Sonnenaufgang vor. Dabei denken wir: „Ich bin eine leuchtende Sonne.“ Danach legen wir uns auf den Rücken und legen die Sonnenzeichnungen auf unseren Bauch, auf unser Sonnengeflecht. Wer möchte, kann das Blatt auch unter den Pulli schieben. Nun sprechen wir gemeinsam im Chor:

„Die Sonne ist in mir. Ich bin eine leuchtende Sonne. Ich strahle wie eine Sonne. Mein Sonnengeflecht ist strahlend warm. Ich fühle mich stark und gesund.“ Nach einer Weile stehen die Kinder auf, fassen sich im Kreis an den Händen und tanzen den „Sonnentanz“. Wir gehen z.B. gemeinsam in den Kreis hinein, führen die Arme nach oben, beugen uns nach vorne und nehmen die Arme rückwärts hoch, gehen auf die Zehenspitzen. Die Kinder bringen dabei gern selbst Ideen ein. Zum Schluß verwandeln wir uns in kleine Sonnenstrahlen, die vor Vergnügen herumtanzen und Freude schenken.

Die Sonne geht langsam unter. Wir gehen in die Yogamudra und verweilen in der Stille.

PHANTASIEVOLLE MASSAGE FÜR KINDER, VON KINDERN AUSZUFÜHREN

Wie oft hört man Sätze, wie z.B. "seine Katze braucht ihre Streicheleinheiten, mein Hund, mein Kaninchen warten darauf gestreichelt zu werden". Bekommen auch unsere Partner, besonders auch ältere Menschen täglich diese Zuwendung? Am nötigsten jedoch haben die Streicheleinheiten unsere Kinder, für die sind sie förmlich lebensnotwendig zur Entwicklung. Babies, die viel gewiegt werden, guten Körperkontakt zur Bezugsperson haben, gedeihen besser, sind ausgeglichener und widerstandsfähiger. Streicheln, Zärtlichkeit, setzt etwas in Gang.

Die Kinder suchen sich einen Partner den sie mögen, dem sie sich gern anvertrauen, dem sie etwas Gutes tun wollen. Sie sitzen oder stehen hintereinander oder ein Kind liegt am Boden, das andere sitzt daneben.

- 1.) Das aktive Kind läßt die Sonne auf den Rücken des Partner scheinen
(mit flachen Händen sanft streichen, kreisförmig etc.)
- 2.) Es beginnt zu regnen
(mit flachen Händen sanft den Rücken beklatschen)
- 3.) Es donnert auch ein bißchen
(mit lockeren Fäusten behutsam trommeln)
- 4.) Auch Blitze gibt es
(Zeigefinger macht zick-zack, Bewegung von oben nach unten)
- 5.) Der Hagel bleibt nicht aus
(die Fingerkuppen klöppeln schnell)
- 6.) Der Sturm fegt
(Handkanten streichen von einer Seite zur anderen Seite)
- 7.) Es beginnt zu schneien
(die Fingerkuppen tupfen)
- 8.) Im Schnee können wir skifahren
(Hände streichen von oben nach unten)

- 9.) Wir fahren Bogen
(Schlangenlinien nachzeichnen)
- 10.) Die Tannenbäume sind schneebedeckt
(Zeigefinger streichen zwischen den Rippen nach
außen)
- 11.) Wir schaufeln Schnee weg
(Hände aneinandergelegt im Zick-zack streichen)
- 12.) Da scheint die Sonne wieder
(Hände streichen über den Rücken wie zu Beginn)

Die Kinder bringen dazu von selbst noch alle möglichen
Ideen ein.



LISA EULER
12 Jahre

X. LITERATURVERZEICHNIS ZU AT MIT KINDERN

Waltraut Kruse
Entspannung
Deutscher Ärzteverlag Köln

Gisela Eberlein
Autogenes Training mit Kindern
Econverlag TB

Gerd Biermann
Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen
Ernst Reinhardt Verlag München/Basel

Else Müller
Hilfe gegen Schulstreß
ro-ro-ro Sachbuch

Else Müller
Inseln der Ruhe (Ein neuer Weg zum AT für Kinder)
Kösel Verlag

Else Müller
Träumen auf der Mondschaukel (At mit Märchen und Geschichten)
Kösel Verlag

Marianne Kohler
Die Kunst des Entspannens
Gondrom Verlag

Leo Lionni
Middlehauve Verlag
Frederick

Klausbernd Vollmar
At mit Kindern
GU RATGEBER Gesundheit

Dr. Peter Kruse Klaus Haak
AT für Kinder ab 6 Jahre
Falken Verlag AOK Bibliothek (mit Cassette)

Barbara Spachholz
AT für fröhliche und gesunde Kinder
Cassette MVG Verlag

Martina Arnold
AT für Kinder
CD

Ursula Rücker-Vogler
AT für Kinder

Hinweis: Mir bekannte Ausbildungsstätten für AT u. Yoga mit Kindern:

Thomas Bannenberg, Päd. Inst., Hirtenau 38, 69118 Heidelberg
Marion Grimm-Rautenberg Yogalehrerin u. Team
Hauptstraße 3 67678 Mehlingen
Freud Elisabeth Walluferstraße 1 65197 Wiesbaden
Meyer Christel (Kneippbund) Limbacherstr. 72 Neunkirchen
Rücker-Vogler Ursula Görrestraße 32 55131 Mainz
Salbert Ursula Iffezheimstr. 6 76532 Baden-Baden
Staudt-Schmölzer Liz Altdorfstr. 17 88364 Wolfegg
(Yoga für die Schule)

LITERATURVERZEICHNIS ZU YOGA MIT KINDERN

Eve Diskin
Yoga mit Kindern
Econ Verlag TB

Rachel Carr
Bewegungsspiele mit Kindern
Köselverlag

Devi M. Marti
Kinderyogabuch
Juris Verlag Zürich

Baba Hari Dass
Kinder im Garten Yoga
Tanner Staehelin Verlag

Rachel Carr
Erstes Yoga mit Kindern
Ravensburg Verlag

Elisabeth Furlan
Komm wir spielen Yoga
Bauer Verlag

Paramhans Swami Maheshwarananda
Yoga mit Kindern
Hugendubel Verlag

Susie Rieth
Yoga für Kinder in Märchen erzählt
Lentz i.F.A. Herbigverlagsbuchhandlung München

A. Ohlig, R. Hofmann, R.u.W. Wittwer
Yoga ist (k)ein Kinderspiel
Zytglogge Verlag

Mary Stewart Kathy Phillips
Kinder spielen Yoga
Kösel Verlag

Schwarz/Schweppe
Yogaschule für Kinder
BLV Verlag

Bettina Hannsz
Kinder mögen Yoga
Ro ro ro Verlag

Ursula Böttcher
Yoga für Kinder
Limpert Verlag

Kareen Zebroff
Yoga für Mütter und Kinder
Falken und Econ Verlage

A.Bärwinkel, H. Seitz, K.Westphal, D. Zachert
Füße im Wind
Burckhardthaus- Laetare Verlag Christopheri Verlag

LITERATURVERZEICHNIS ZU AT UND YOGA

Ursula Rücker-Vogler
Yoga und AT mit Kindern
Don Bosco Verlag

Ursula Rücker-Vogler
Kinder können entspannt lernen
Don Bosco Verlag

Ursula Rücker-Vogler
Bewegen und Entspannen
Ravensburg Verlag

Else Müller
Du spürst das Gras unter Deinen Füßen
Fischer TB

Else Müller
Auf der Silberlichtstraße des Mondes
Fischer TB

Sabine Friedrich, Volker Friebe
Entspannung für Kinder
ro ro ro Verlag

Gela Brüggebrs
Körper-Spiele für die Seele
ro ro ro Verlag

Klaus Vopel
Reise mit dem Atem
Iskoproess Verlag

Maureen Murdock
Dann trägt mich meine Wolke
Bauer Verlag

Reinhard Brunner
Hörst Du die Stille
Kösel Verlag

G.u.R. Maschwitz
Stille-Übungen mit Kindern
Kösel Verlag

G.u.R. Maschwitz
Gemeinsam Stille entdecken
Kösel Verlag

Ernst J. Kiphard
Mototherapie I
Verlag Modernes Lernen

Ernst J. Kiphard
Motopädagogik
Verlag Modernes Lernen

Mary Summer Rain
Mutter Erde, Vater Wind und die Geheimnisse des Lebens
Bauer Verlag

LITERATURVERZEICHNIS ZU YOGA MIT KINDERN

Jenny Windels
Eutonie mit Kindern
Kösel Verlag

Deborah Rozman
Mit Kindern meditieren
Fischer Verlag

Barbara Schenkbier
Das Geheimnis der Quelle
Via Nova Verlag

Barbara Simonsohn
Die 5 Tibeter mit Kindern
Integral-VOLKAR - MAGNUM

Gisela Preuschoff
Ganz entspannt mit Kind und Kegel
Köselverlag

Kinder zur Stille führen
Herderverlag

Petra Proßowski
Kinder entspannt mit YOGA
Verlag an den Ruhr

G. Floto und M.Vogler
Alles über Yoga
Raven sburg

Lutz PIRNAY Sonderschullehrer
Kindgemäße Entspannung
Praxis "Nicht nur für den Schulalltag"
Selbstverlag B 4731 Lichtenbusch/Belg.
Horster Park 47

Dorothy Einon
Kreative Spiele Kreative Kinder
Ullsteinverlag

A.Breuder-Rulein
Da ist der Bär los (Spielideen)
Ökotopia Verlag Münster

Andrea Schwarz
Der kleine Drache hab mich lieb
Kater sind eben so
Herderverlag

Bernhard Benson
Der Weg ins Glück
Knauer Verlag

Andrea-Anna Cavekius
Wie Kinder zur Stille finden
Midena Bezugsquelle Weltbildverlag

B i o g r a f i e

Gerhild Euler, geb. 25.7.1928 in Asch/Sudetenland. Glückliche Kindheit in Kleinstadt, Besuch des dortigen Gymnasiums. 1946 Umsiedlung nach Hessen. Nach Schulabschluß 2 Semester Sprachenschule in Frankfurt, Sekretärin in Wirtschaft und Bank bis 1953.

Seit 1951 verheiratet mit Friedrich Euler, langjähriger Ob.-Stud.-Direktor im kaufmännischen Schulwesen, Yogalehrer BDY. Vier eigene Kinder, ein Pflegekind und inzwischen Großmutter von sechs Enkeln.

Yogaausbildung seit 1968, eigene Yoga-Kurse ab 1974 im Kneipp-Verein und der VHS, besondere Kurse für Kinder. Mitarbeiterin und Vorstandsmitglied des 1977 gegründeten Instituts für Verhaltenstherapie und Präventivmedizin e.V. in Bad Nauheim. Mitglied der Deutschen Yogagesellschaft (DYG) und des Berufsverbandes deutscher Yoga-Lehrer (BDY). 1986 Ausbildung zum Übungsleiter für Autogenes Training durch Herrn Med.-Dir. Dr. med. O. Hammer, vorwiegend Arbeit mit Kindern.



Anhang

AT- Übungsstunde:

Vorwort:

Autogenes Training mit Geschichten soll Kinder auf den Weg zum Autogenen Training hinführen. Die heutige Stunde ist für Kinder, die den Ablauf der Stunde schon kennen, die Ruhe und Schwere schon erfahren haben und Autogenes Training mit Geschichten von mir schon kennen. Die heutige Stunde ist insbesondere für ängstliche Kinder gedacht. Viele Kinder haben Angst: Angst in der Schule zu versagen, Angst den Ansprüchen ihrer Eltern nicht zu genügen, Angst vor dem Zahnarzt, usw. Das Autogene Training hilft ihnen frei, sicher und mutig zu werden.

Diese Stunde ist nicht für eine spezielle Angstsituation ausgearbeitet. Sie soll kleineren Kindern Mut machen, damit sie in schwierigen Situationen nicht verzagen sondern gelassen reagieren können.

Stundenablauf: AT

1. Austoben mit verschiedenen Spielen:
 - a) einmal hoch, einmal tief
 - b) Bärenjagd
 - c) ich bin ein dicker Tanzbär
 - d) Bärenspaziergang
 - e) Bäreneinschlafanz
2. Zauberspruch
3. Geschichte von Benno Bär und dem fliegenden Teppich
4. Bär mit Merksatz

Lernziele:

- " sich entspannen können "
- spielerisches Lernen der Grundsätze
- Vorsatzbildung z.B. bei Angst
(Kennenlernen eines Merksatzes)
"Nur Mut , dann wird alles gut"

Ulrike Wißmann
Südstraße 9
Tel.: 02505-2139
4417 Altenberge

Jedes Kind bekommt einen Papierbär mit dem Merksatz.
Der Bär wird von den Kindern angemalt und gestaltet.

1. Austoben mit verschiedenen Spielen

a) einmal hoch, einmal tief
einmal hoch, einmal tief, (strecken, beugen)
einmal gerade, einmal schief, (strecken, seitlich beugen)
einmal dunkel, einmal hell, (Augen zu, Augen weit auf)
einmal langsam, einmal schnell (gehen, rennen)

Das Spiel wird wiederholt mit seitlicher Beugung zur anderen Seite.

(Das Spiel ist aus der letzten Stunde bekannt, deshalb setze ich es hier noch einmal ein. So beginnt die Stunde mit etwas vertrautem.)

b) Bärenjagd

(die Kinder sitzen auf Stühlen)

Als nächstes wollen wir gemeinsam auf Bärenjagd gehen: wir stehen morgens auf und gähnen und räkeln uns (räkeln), ziehen uns an (am Körper entlang streifen) und gehen aus dem Haus (treten mit den Füßen auf der Stelle), wir rennen über den Sportplatz (rennen am Platz) und kommen an eine Wiese. Wir schleichen durch das Gras (Handflächen aneinanderreiben) und kommen an eine Holzbrücke und laufen darüber (schlagen mit lockeren Fäusten auf das Brustbein). Wir schleichen weiter über die Wiese und kommen an einen Fluß. Wir springen hinein und schwimmen durch den Fluß (Schwimbewegungen mit den Armen), dann geht es weiter durch einen Sumpf (stampfen am Platz). Dann endlich sind wir am Waldrand und schauen durch unser Fernrohr (Hände an die Augen). Plötzlich schallt es "uhu, uhu," wir erschrecken und rennen zurück. (Geschichte rückwärts bis zum Beginn mit allen Bewegungen, aber ganz schnell!!!)

c) Ich bin ein dicker Tanzbär

Nachdem wir keinen Bären gefunden haben sind wir jetzt selber Bären und werden tanzen.

Lied: Ich bin ein dicker Tanzbär und komme aus dem Wald.

Ich suche mir eine Freundin und finde sie schon bald.

Und wir tanzen hübsch und fein von einem auf das andere Bein.

Und wir tanzen hübsch und fein von einem auf das andere Bein.

d) Bärenspaziergang

Und nun unternimmt der Tanzbär einen Bärenspaziergang: (pantomimisch Hindernisse überwinden)

- wir klettern über einen umgefallenen Baum

- wir kullern einen Berg hinunter (Purzelbäume)

- wir laufen durch hohes Gras

- wir haben einen Floh im Pelz und kratzen uns

- wir rennen ganz schnell, weil ein Bärenfänger hinter uns her ist

e) Bäreneinschlafentanz

Die Bären werden vom vielen laufen müde und tanzen nur noch von einem Bein auf das andere. Nach und nach wird der Bär ganz müde. Zuerst werden die Füße ganz schwer und schlafen ein. Jetzt darf kein Bär mehr umherlaufen. Die anderen Körperteile dürfen sich aber noch weiterbewegen. Dann schlafen die Beine ein, der Oberkörper, die Arme, der Kopf und zuletzt fallen dem Bären die Augen zu. Nun sind alle Bären eingeschlafen. Nur der große Bär ist noch wach und führt jeden nun einzeln in seine Höhle zum Winterschlaf.
(Ich führe jeden auf seine Decke.)

2. Zauberspruch

(Die Kinder kennen den Zauberspruch schon aus den anderen Stunden)

Nun sagen wir 3 X gemeinsam unseren Zauberspruch, damit wir gut zuhören können:

"Ich bin ganz ruhig und still,
weil ich eine Geschichte hören will."



Früh übt sich!

3. Die Geschichte von Benno Bär und dem fliegenden Teppich

Eines Tages besucht Mimi die Maus ihren Freund Benno den Bären. Auf ihrem Handwagen zieht sie einen dicken Teppich hinter sich her, den sie Benno als Geschenk mitbringen will. Als sie endlich bei Benno Bär ankommt, freut er sich über ihren Besuch und erst recht über den schönen Teppich. In seiner Höhle breitet er den 'Teppich sofort aus, holt noch sein Kuschelkissen und dann machen sie es sich auf dem Teppich gemütlich. Benno Bär läßt sich ruhig und entspannt auf dem Teppich nieder. Er fühlt sich wohl. Mimi ist ganz müde von dem langen Weg und ihre Arme sind ganz schwer vom ziehen des Handwagens. Ganz ruhig und entspannt liegen sie da und genießen die Ruhe und Schwere.

Mimi fällt dann wieder ein, daß der Teppichhändler ihr erzählt hat, daß der Teppich ein Zauberteppich ist. Das möchte sie natürlich genauer wissen und sie probiert einen alten Zauberspruch aus, den sie kennt. Sie sagt ganz ruhig: "eins, zwei drei, nun bin ich frei!" und tatsächlich, der Teppich erhebt sich und schwebt langsam aus der Höhle. Keine Angst, von so einem fliegenden Teppich kann man nicht herunterfallen.

Mimi und Benno freuen sich und genießen den Flug. Ganz sanft fliegen sie dahin. Sie atmen ruhig und gleichmäßig. Der Teppich fliegt über viele Dörfer und Wälder und die Sonne scheint angenehm warm vom Himmel und wärmt Mimi und Benno. Die Arme sind ganz warm, die Beine sind ganz warm und besonders herrlich ist es, daß die Sonne so schön auf den Bauch scheint. Vor allem der dicke Bauch von Benno Bär wird ganz warm.

Die Beiden genießen den Flug und sehen sich alles von oben an. Vom vielen schauen werden sie ganz müde und Mimi, die sich ganz dicht an den kuscheligen Benno Bär gekuschelt hat, hört, wie sein Herz ganz ruhig und regelmäßig schlägt. So fliegen sie weiter durch die Luft. Ein sanfter Windhauch streift über Mimis Stirn und sie genießt es und schläft dann ein.

Nach einiger Zeit bemerkt Benno Bär, daß er gar nicht mehr weiß, wo sie sind. Er hat Angst und möchte nach Hause. Doch wie bringt er bloß den Teppich zur Umkehr? Mimi träumt wohl, denn sie murmelt im Schlaf: "Nur Mut, dann wird alles gut!"

Genau, denkt Benno und wiederholt für sich "Nur Mut, dann wird alles gut!" und dann fällt ihm ein, daß der Teppich ja vielleicht mit einem Zauberspruch nach Hause fliegt. Er überlegt und sagt dann:

"Teppich, ich bitte dich, jetzt hör auf mich.

bring mich und auch die Maus ganz sanft nach Haus!"

Und tatsächlich, der Zauberspruch wirkt. Schon bald landen sie sanft in Bennos Höhle!

Mimi schläft immer noch und auch Benno ist jetzt müde und dreht sich noch einmal um und schläft dann auf dem Teppich mit Mimi im Arm ein. Ganz ruhig und entspannt liegt er da, und im Schlaf murmelt auch er vor sich hin "Nur Mut, dann wird alles gut!"

Und wir strecken die Arme aus, ballen die Hände zu Fäusten und ziehen sie an den Körper, und noch einmal und dann strecken wir uns und öffnen die Augen.

Autogenes Training mit Kindern

Die Reise von Johnny Mauser Bilderbuchidee umgesetzt
v. Ulriche Wißmann

1. Austoben mit dem Spiel:
Einmal hoch, einmal schief,
einmal grade, einmal schief,
einmal dunkel, einmal hell,
einmal langsam, einmal schnell.
2. weiteres Tobespiel nach Wahl
3. Bild von Johnny Mauser und der Möwe Mathilda zeigen
4. Wir sagen gemeinsam einen Zauberspruch, damit wir gut zuhören können:
"Ich bin ganz ruhig und still, weil ich eine Geschichte hören will!" (3 x mit den Kindern wiederholen)

Eines Vormittags will der Mäuserich Johnny Mauser sich die Welt ansehen und so fragt er seine Freundin die Möwe Mathilda ob sie ihn vielleicht auf ihrem Rücken mitnimmt. Mathilda möchte gern mit Johnny verreisen und so darf Johnny Mauser auf ihren Rücken klettern. Zwischen ihren weichen Federn macht er es sich ganz gemütlich. Mathilda atmet regelmäßig ein und aus, ein und aus und setzt langsam zum Flug an und startet. Johnny Mauser liegt bequem zwischen den Federn und ganz ruhig fliegen sie davon. Die Sonne scheint angenehm warm vom Himmel und Johnny freut sich, daß ihn die Sonnenstrahlen erwärmen. Ihm ist angenehm warm und er freut sich über diesen schönen Flug. Sie sehen einen Fluß, wo sich das Wasser gleichmäßig hin und her bewegt und dann fliegen sie über viele Städte und Johnny fühlt sich so wohl, daß seine Knopfaugen schwerer und schwerer werden und er einschläft. Die Sonne scheint warm auf seinen Bauch und er träumt von einem schönen Leben. Mathilda hört wie sein Herz ganz ruhig und regelmäßig schlägt, ganz ruhig und regelmäßig und sie schwebt sanft weiter durch die Luft. Ein leiser Windhauch streift über Johnnys Stirn und er träumt und träumt.

Da Johnny ja sowieso schläft, will Mathilda zurückfliegen und Johnny nach Hause bringen. Doch da merkt sie, daß sie sich verirrt hat und den Weg nicht mehr weiß. Und sie ist sooo müde. Doch sie will durchhalten und da sieht sie in weiter Ferne Schwester Möwe fliegen. Die sieht gleich wie müde Mathilda ist und ruft ihr zu: "Nur Mut, dann wird alles gut!" Schwester Möwe eilt herbei und zeigt ihr nach einer kurzen Pause den Weg zurück. Mathilda ist glücklich als sie endlich Zuhause ist und legt Johnny sofort in sein Mausebett und dann schläft auch sie ein, ihr Atem geht ruhig und gleichmäßig und sie murmelt noch im Schlaf "Nur Mut, dann geht alles gut! Nur Mut, dann geht alles gut!"

Gabriele Schulto , Stiftstraße 27 Wiesbaden

AT für Kinder

Die Kinder liegen mit ihren Decken auf dem Boden.

An- und Entspannung

Rückenlage

Fußsohle heranziehen - anspannen und wieder lockerlassen.

Erst links, dann rechts.

Das Bein ganz fest gegen den Boden drücken - lockerlassen.

Den Po kneifen wir fest zusammen und lassen ihn wieder locker.

Den Rücken und die Schulter pressen wir fest gegen den Boden und lassen locker.

Die Hände machen Fäuste, wir drücken sie fest und lassen locker.

Die Arme spannen wir nach unten und lassen locker.

Den Kopf anheben und langsam senken - lockerlassen.

Wir schließen die Augen, unser Körper ist entspannt und wir sagen unsere Zauberformel:

Ich bin ganz ruhig und still
weil ich eine Geschichte hören will.

Ich bin ganz ruhig und still
weil ich eine Geschichte hören will.

Ich bin ganz ruhig und still
weil ich eine Geschichte hören will.

ENTSPANNUNGSGESCHICHTE

Schlumpel und Schlumpelinnen

An einem großen weiten Wiesenrand stand ein kleines, dichtbewachsenes Wäldchen. In diesem Wäldchen stand eine uralte Eiche, die innen ganz hohl war und in diesem Hohlraum wohnten vor langer, langer Zeit zwei Zwergenkinder.

Schlumpel und Schlumpelinnen.

atmen, entspannt sich der zarte Elfenkörper und es kommt es zartes Lächeln auf das Elfengesicht. Sie sehen dann so glücklich und schön aus wie sie so ruhig und entspannt mit einem Lächeln um den Mund daliegen.

Schlumpel träumt von seinen Ameisenfreunden mitten auf der Wiese. Dort haben sie einen großen Erdhügel geschaffen und die vielen, vielen Ameisen schleppten dort Steine und Erdklumpen herbei, um eine Ameisenschloß zu errichten, denn sie erwarteten in den nächsten Tagen den Ameisenkönig und dann sollte alles hergerichtet sein.

Schlumpel saß gerne dabei, wenn die Ameisen emsig arbeiteten.

Er schaute ihnen ruhig und entspannt zu, atmete dabei leise und fließend, atmete ruhig ein und aus, und in diesem Atemrhythmus bewegten sich die Ameisen hin und her.

Schlumpel half ihnen auch, wenn sie mit einem Stein oder Hölzchen nicht weiterkamen.

So lagen Schlumpel und Schlumpelinnen auf ihrem schönen, warmen Moosbett und träumten und ihr Atem ging ruhig und fließend.

Langsam wurde es morgen. Die ersten Sonnenstrahlen kitzelten Schlumpel an seiner roten Nase. Schlumpelinnens kleiner Fuß schaute aus der Decke hervor und Schlumpel nahm die Gelegenheit wahr und kitzelte sie leicht am großen Fußzeh.

Schlumpelinnen bewegte die Fußzehe, den Fuß, streckte ihre Beine, zog sie an sich heran, verzog ihr Gesicht, gähnte ganz laut und streckte ihre Arme von sich, dann öffnete sie ihre himmelblauen Augen.

"Hallo Schlumpel" sagte sie; "Hallo Schlumpelinnen" sagte er und machte sich am warmen Feuer zu schaffen, um einen wunderschönen warmen Kakao zu kochen.

"Schlumpel, heute ist das Fest der Elfenkönigin," sagte Schlumpelinnen, "da müssen wir ihnen helfen." "Oh fein," freute sich Schlumpel, "heute kommt der Ameisenkönig in sein Schloß, das wird ein schöner, abenteuerlicher Tag werden."

Und Schlumpel und Schlumpelinnen saßen am warmen Feuer, tranken ihren warmen Kakao und freuten sich auf den schönen Tag, der vor ihnen lag.

Immer etwas Mut,
dann wird unser Tag ganz gut.

Sie hatten ein urgemütliches Zuhause in dieser alten Eiche. Es war wie eine kleine Höhle. In dieser Höhle hatten sie ein wunderschönes Lager aus weichem Moos; aus Wollgras hatten sie selbstgesponnene Decken und Kissen gemacht, damit sie sich richtig schön einkuscheln konnten.

Schlumpel war ein kleiner Zwergenjunge mit roten kräuseligen Haaren und einer kleinen roten Stupsnase.

Schlumpelinchen war die größere Schwester, sie hatte etwas zerzauste, lockige blonde Haare, eine kleine Himmelfahrtsnase, die ebenfalls etwas rot leuchtete.

Wenn die beiden Kinder sich schlafen legten, kuschelten sie sich in ihrem urgemütlichen Lager zurecht, streckten alle Zwergenglieder entspannt von sich, rissen ihre kleinen Münder auf und gähnten und streckten sich dabei, um dann ganz entspannt auf dem weichen Moos, zwischen den Kissen und Decken, ruhig und mit einem tiefen Atemzug einzuschlafen.

In der Mitte des Raumes brannte ein kleines Feuer, das die Zwergenkinder nachts erwärmen sollte.

So schliefen Schlumpel und Schlumpelinchen ganz ruhig und entspannt und ihre Füße waren warm vom Feuer, ihre Beine waren warm, ihre Arme waren warm.

Es war warm und kuschelig und richtig schön zum Träumen.

Schlumpelinchen träumte von den Glockenblumenelfen, mit denen sie immer spielte. Diese zarten, schillernden Wesen waren so lieb zu ihr, halfen ihr, wenn sie über einen Stein gefallen war, reichten ihr die Glockenblume, um sie den ersten Tausaft trinken zu lassen. Es war herrlich, mit den kleinen Elfen zu spielen.

Sie waren wie kleine Silberstreifen, so zart, so dünn und im fahlen Mondlicht schillerten sie silber und weiß.

Wenn sie Ringelreihe spielten und die Elfchen sie an ihren Händen anfaßten, war es ein Gefühl, als wenn der Wind sacht darüber blies, so zart waren die Berührungen der Elfen.

Jetzt schliefen diese Elfen auch.

Manche lagen auf ihrer Blume oder andere in ihrer Glockenblume.

Dort sind sie geschützt und die Blumen halten ihre Blüten über die Elfen, damit sie ruhig und entspannt schlafen können.

Die Elfen fühlen sich bei ihrer Blume auch so wohl und angenehm. Der liebliche Duft der Blüte schenkt den kleinen Elfen einen wunderschönen Traum, und im Schlaf, wenn sie tief und gleichmäßig

Magda Pötter berichtet über ihre Kursarbeit
"AUTOGENES TRAINING MIT KINDERN"

Seit ungefähr 3 Jahren halte ich Kurse in Autogenem Training für Kinder in der Altersgruppe zwischen 8 bis 12 Jahren. In diesen Kursen bemühe ich mich, Kindern in altersentsprechender, spielerischer Weise Entspannungsmethoden, kombiniert mit leichten Yoga- und Konzentrationsübungen nahezubringen.

Bevor ich Kinder in je Achtergruppen in einen Kurs, der 10 Unterrichtsstunden beinhaltet, aufnehme, lade ich deren Eltern zu einem ausführlichen Informations-Abend ein. An diesem Info-Abend unterbreite ich den Eltern mein Kurskonzept und versuche gleichzeitig, ihre übersteigerten Erwartungen auf ein vernünftiges, realistisches Maß herabzuschrauben. Ich erkläre ihnen, daß sich z.B. Zappelphilippe oder leicht gestörte Kinder nicht in 10 Wochen in ruhige, vernünftige und "handliche" Kinder verwandeln können (noch wollen).

Meine Standardfrage an die Eltern:

"Möchten Sie bzw. die Lehrer, daß Ihr Kind ruhiger und konzentrierter wird, oder ist es der Wunsch des Kindes selbst?"

macht gleich auf die Problematik und Schwierigkeiten eines solchen Kurses aufmerksam. Entschließt sich nämlich ein Erwachsener zu einem Autogenen Trainings-Kurs, so tut er das aus freien Stücken und eigener Überzeugung und ist daher viel eher bereit, regelmäßig den Kurs zu besuchen und evtl. auch zu Hause die entsprechenden Übungen vorzunehmen. Ganz anders ist das bei Kindern. Sie haben nur selten einen "Leidensdruck", der zum Kommen motiviert (ausgenommen Kindern mit Spannungskopfschmerzen, Einschlafstörungen und Schulängsten). Die meisten der "geschickten" Kinder sind Zappelphilippe, unter deren Unruhe und Unkonzentriertheit die Umgebung leidet und in den allerseltensten Fällen das Kind selbst. Deshalb ist es besonders wichtig, das Interesse des Kindes an einem Autogenen Trainings-Kurs zu wecken und ihm letztlich die Entschei-

dung zu überlassen, ob es auch selbst an einem solchen Kurs teilnehmen möchte. Deshalb frage ich immer nach der ersten Stunde:

"Möchtest Du wiederkommen?
Wenn ja, dann erwarte ich, daß Du
regelmäßig den Kurs besuchst und nur
in Ausnahmefällen fehlst".

Meine Erfahrung hat gezeigt, daß solch ein Anfang am ehesten auch dem Kind gerecht wird, es zur Eigenverantwortung heranzieht, und eine Möglichkeit für mich zum Arbeiten bietet.

Trotzdem bleiben Kinder-Kurse für Autogenes Training nach wie vor schwierig. Immer wieder müssen Kinder neu motiviert werden, Zuwendung muß gerecht verteilt, Grenzen, wenn nötig, gesetzt, und über auftretende Schwierigkeiten in der Gruppe gesprochen werden. Erst ältere Kinder (z.B. ab 12 Jahren) genießen das entspannte Liegen und die Ruhe, die Autogenes Training vermittelt, die jüngeren müssen zum Teil mit List "zur Entspannungslage" auf die Decke gelockt werden.

Verlauf einer Kursstunde (1. Kurstag)

Alter: 8 bis 10 Jahre

- Ich bitte die Kinder, sich in einem Halbkreis auf ihre Decken zu setzen
- Ich stelle mich vor
- Die Kinder stellen sich vor
(Vor- und Zuname, Alter, Wohnort, evtl. Hobbys)
- Konzentrationsübung:
Kinder werfen sich gegenseitig einen Ball zu, und derjenige, der den Ball erhält, versucht die Namen ect. der anderen Kinder zu benennen.
(Wichtig auch zum schnellen Kennenlernen und Interesse füreinander zu wecken)
- Meine Fragen:
"Was wißt Ihr über Entspannung?
Was stellt Ihr Euch unter Entspannung vor?"
(Kinder sammeln Beispiele)

- Weitere Fragen von mir:

"Wann seid Ihr entspannt,
wann seid Ihr angespannt?"

(Bei "entspannt" wissen Kinder nur selten etwas aufzuzählen, bei "angespannt" aber kommt eine Menge: "Wenn ich eine Klassenarbeit schreiben muß, wenn ich einen aufregenden Fernsehfilm sehe, wenn ich alleine zu Hause bin und es ist Gewitter" etc., etc....)

- Zum Kennenlernen von Entspannung
ENTSPANNUNG BEI MUSIK (z.B. Pinkt Floyd)

Ich bitte die Kinder, sich bequem auf ihre Decke zu legen, die Augen zu schließen und sich bei der Musik vorzustellen, sie seien ein großer Phantasievogel, der in den Lüften schwebt.

(Anschließend wird über die Phantasievorstellungen der Kinder gesprochen, wie sie z. B. als Vogel aussahen, welche Farbe ihre Flügel hatten, wie sie sich beim "Fliegen und Schweben" fühlten).

- ENDE der 1. Stunde

Falls noch Zeit verbleibt, zum Abschluß ein Tobespiel, z.B. Feuer, Wasser, Erde, Blitz, aber immer die Frage: "Möchtest Du wiederkommen und Entspannung lernen?"

In den folgenden Kursstunden baue ich dann langsam und sehr behutsam das Autogene Training mit ein, meistens in Verbindung mit einer Geschichte bei den jüngeren Kindern. Ich gehe bei den Kleinen nicht über die Ruhe-, Schwere- und Wärmeübung hinaus, verwende dazu aber Formelsätze, wie "Mit Mut geht's gut", "ruhig und still geh's wie ich will", "nicht verzagen, auch was wagen". Ich achte darauf, daß die Kinder nie zu lange in der Entspannungslage liegen müssen, da sonst manche von ihnen noch unruhiger und zappeliger werden.

Hat ein Kind ernsthafte seelische Probleme, so bekommt es oft beim Augenschließen und Ruhigliegen Angst und verkrampft Arme und Beine. Für solche Kinder kann die "Entspannungslage" und das Autogene Training zur Qual werden. Ich teile dies den Eltern mit und versuche sie, zu einer evtl. Therapie für das Kind (oder für sie selbst) zu motivieren.

Die Kurse und die Stunden verlaufen sehr unterschiedlich, Überraschungen und plötzliche Konzeptänderungen sind keine Ausnahme, Flexibilität und Einfühlungsvermögen sehr wichtig.

Meistens reicht die Teilnahme des Kindes an einem Kurs nicht aus, und ich übernehme nicht selten die gesamte Gruppe zu einem Anschlußkurs. Auch biete ich parallel laufende Eltern-Kurse an, in denen die Eltern das Autogene Training erlernen können, um selbst ruhiger zu werden und vielleicht gelassener mit ihren Kindern umgehen zu können.

Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, "bescheiden" zu sein, mich über kleine Erfolge zu freuen und versucht, diese Haltung auch den Eltern nahezulegen.

Ich weiß nur zu gut, daß Autogene Trainings-Kurse für Kinder kein "Allheilmittel" sein können (und bin immer wieder bemüht, dies auch den Eltern verständlich zu machen), das Kind hält ja so viel verborgen hinter seiner Unruhe und Unkonzentriertheit; diese Kurse geben mir aber die Möglichkeit, mich mit Kindern zu befassen, sie ernst und wichtig zu nehmen und vielleicht doch auch etwas zu ihrer Entspannung beizutragen.

Jutta Neufeld Bockenheimer Weg 2, 6719 Mühlheim

KINDERYOGA

Stundenverlauf einer Übungsstunde für 6 - 10 jährige Kinder

Thema: Orientalischer Bazar

Symbol Name der Übung Verlauf

Bauchtanz mit Musik Arabische Rhythm.	Begrüßung und Thema der Stunde besprechen. Auf einem größeren, freien Platz, mitten im Bazar, verdient sich eine Gruppe von Tänzerinnen und Tänzern mit Bauchtanz ihr Geld. - z.B. Gehen in der Flammenhaltung, mit den Hüften große Kreise ziehen, nach rechts und nach links die Arme hinzu nehmen, Arme in Schulterhöhe heben und dabei die Handgelenke kreisen lassen, auch die Finger mit einbeziehen. Die Schultern versetzt vor und zurückschieben. Dies einige Male zur Musik ausführen. Beenden, die Gruppe verneigt sich und sammelt Geld ein. Die Leute, denen es gefallen hat, legen etwas in den Hut oder stecken es den Tänzerinnen zu. Die Tanzgruppe ist verschwunden und auf dem Platz ist ein großes Denkmal zu sehen.
Ruhiges Spiel Denkmal bauen	1 Kind ist der Baumeister, 3 Kinder bilden das Denkmal, 1 Kind bekommt die Augen verbunden. Der Baumeister stellt aus 3 Kindern ein Denkmal zusammen, das Kind mit den verbundenen Augen tastet das Denkmal ab. Danach löst sich das Gebilde auf und die Augenbinde wird abgenommen, nun muß das Kind versuchen aus dem Gedächtnis das Denkmal zu bauen.
 Fersensitz Schnupperatm.	Nun wollen wir uns einmal den orient. Bazar etwas näher ansehen. Auf so einem Bazar geht es lustig zu. Viele Leute mit langen Gewändern, Kinder, Tiere, ein buntes Durcheinander. Es gibt nicht nur viel zu sehen und zu hören, es gibt auch Gutes zu riechen. Es duftet überall nach exot. Gewürzen. Einige sind auch bei uns bekannt, wie Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom usw. Stellen wir uns unseren Lieblingsduft vor und schnuppern ihn ein. Aber auch der süße Duft der Backwaren und des Obstes, wdh.
 Dachstellung Überg.-Stand	Auf dem großen Markt sind viele einfache Holzbuden aufgebaut. Vom Vierfüßerstand aus in die Dachstellung kommen. - Auf den Händen zu den Füßen laufen, langs. W. U. W. aufrichten
Drehung im Stand m. Übungen	An vielen Buden hängen auf Kleiderbügeln bunte Gewänder, die drehen sich im Wind, die Buden sehen dadurch richtig fröhlich aus. - Arme in schulterh. heben, n. re. drehen - Mitte - li. drehen Die Kleider flattern so richtig im Wind. - Hüpfen wie der Hampelmann. einige Male. Bunte Tücher flattern wie Segel im Wind.
 Umgek. Dreieck Überg. Berg- Zehenh.	

Weiter weg von uns sehen wir einige Frauen die ihre Körbe auf dem Kopf tragen... Um sie besser beobachten zu können stellen wir uns auf die Zehensp. und wir sehen wie sie geschickt, ihren Korb auf dem Kopf balancierend, mit geradem Rücken nach unten gehen, um sich etwas zu holen.

 Fersens.

Nebenan sehen wir mehrere Menschen zu ihrem Gott, zu Allah, beten. Auf einem schönen bunten Teppich verneigen sie sich, nehmen die Arme nach vorne u. legen die Stirn auf den Boden u. für kurze Zeit bleiben sie so unbeweglich. Und danach richten sie sich wieder auf. Einige kleine, Wilde Kätzchen laufen zu den betenden Leuten auf den Teppich, sie schauen sich neugierig um. Schauen hoch und machen aber vorsichtshalber einen Katzenbuckel, einige Male. Die Leute lassen sich nicht stören u. die Katzen auch nicht. Sie putzen sich in der Sonne.

 Yoga-Mudra
 Katzenvar.


 ger. Blatt

-und sie ruhen sich einen Moment aus

 Rückenrolle

Wir gehen weiter u. entdecken einen Teppichhändler, der gerade mit einem Mann einen Preis aushandelt. Nach einigem hin u. her wurden sie sich einig u. der Kauf wurde per Handschlag besiegelt. Der Händler rollt den Teppich zusammen. Da der Händler ein gutes Geschäft gemacht hat, er hat einen sehr schönen Teppich zu einem angemessenen Preis verkauft, gönnt er sich eine Pause u. legt sich

 Zwischenensp.
Rückenl.

einfach flach auf einen seiner Teppiche. Ihn stört der ganze Trubel u. das laute Treiben um ihn herum garnicht. Er hört nur auf seine inneren Töne, er lauscht seinem Atem u. er legt auch seine Hände auf den Bauch u. spürt dabei wie der Bauch auf u. ab geht--immer wieder auf u. ab. Die Sonne scheint auf den Bauch u. wärmt ihn. Sein Herz schlägt ruhig u. gleichmäßig. UND auch wir tauschen unserem Atem, dem Ein u. Aus, ... Beinahe wäre der Händler eingeschlafen, doch das will er nicht, er muß ja noch einiges verkaufen. Da dehnt ersich u. reckt sich... u. dehnt sich durch

 Andreaskreuz

Wir spazieren weiter u. sind gespannt was es noch alles zu entdecken und zu kaufen gibt. Wir kommen an einen Stand mit verschiedenen Werkzeugen, z.B. eine Säge u. probieren sie gleich mal aus. Der Werkzeugmacher hilft uns dabei, so brauchen wir keine Angst zu haben, daß wir uns wehtun.


 Partnerüb.

 Zange

Es werden auch Zangen angeboten... Der Händler will die Zange aufklappen, doch sie klemmt u. geht nur ganz langsam auf.

 Rückenl.

Er probiert die einzelnen Teile durch u. ölt sie. (Beine nach einander wenig anheben u. fallen lassen. Po zusammen-kneifen-loslassen. Arme nacheinander heben u. fallen lassen. Kopf anheben -zurücklegen, re. -li. rollen) So nun ist alles geölt u. er probiert aus ob die Zange wieder funktioniert. Die Zange funktioniert prima. Geschmeidig in Rückenlage rollen- u. auf den Bauch rollen.

 Wdh, Zange

Wir schlendern weiter u. werden auf eine Menschenansammlung aufmerksam u. neugierig schauen wir was da los ist. Wir kommen näher u. sehen einen Schlangenbeschwörer. Durch sein Flötenspiel richtet sich die Schlange auf. Die Schlange zischt. SSS... Doch als er aufhört Flöte zu spielen legt sich die Schlange in ihren Korb zurück.

 SSS...
Kobra
S-Atmung

-  Kaninchen Bei der nächsten Bude verkaufen sie sogar Kaninchen.
-  ger. Blatt Der süße Duft der Backwaren läßt uns weiterziehen u. an diesem Stand verkaufen sie Türk. Honig, Halva u. Zuckerstangen in buntes Papier eingerollt...
-  Kame1 Wir befinden uns ganz am Rande des Bazars. Auf einem Platz stehen einige Kamele u. warten bis sie an die Arbeit müssen.
-  Fäusteturm Andere Kamele sitzen noch bequem am Boden u. lassen sich die Sonne auf ihre Höcker scheinen. Sie haben es gar nicht eilig u. sind froh sich noch ausruhen zu können. - Bevor wir den Bazar verlassen, müssen wir uns noch unbedingt die schönen Kerzenleuchter ansehen, sie glänzen wie Gold u. sind mit den schönsten Kerzen bestückt
-  Tisch Vom vielen schauen sind wir ganz müde geworden; die Leute gehen auch langsam nach Hause od. begeben sich ins Teehaus u. trinken Tee. Ja u. wir gesellen uns zu einem Märchenerz., dort lassen wir uns auf der Erde nieder u. lauschen still dem Märchen vom Flieg. Teppich.
- Phantasiege-
sch. E. Müller



SPIELE DER KINDER SIND NICHTS ALS ÄUSSERUNG ERNSTER TÄTIGKEIT
IM LEICHTESTEN FLÜGELKLEIDE. (Jean Paul)

WAS UNS VOM PARADIES GEBLIEBEN IST, SIND STERNE, BLUMEN UND KINDER

Ein Kind das wird auf Erden, der größte Schatz wohl sein, sein
Wachsen und sein Werden, wärmt wie der Sonnenschein

Gerhild Euler

ANNAS TRAUMREISE

ab ca. 5 Jahre
mit Kurserfahrung

Stundenthema: Das abendliche Einschlafen

Übungsleiterin fragt und spricht zum Thema

Vorspann wie gewohnt - Abtoben durch "Feuer, Wasser, etc.

Schneemannspiel bekannt

Matte Rückenlage Zauberspruch: "Ich halte ruhig und bin ganz still, weil ich auf eine Traumreise gehen will.

Viele Kinder, wie immer sie heißen, liegen abends im Bett und können oder wollen nicht einschlafen, obwohl sie müde sind. Sie müssen nochmals raus, sie haben Durst, es fällt ihnen dies und das noch ein. Alle Einschlafrituale sind erfüllt, aber es kommt kein Schlaf. Auch "Schäffchen zählen" hilft nichts. Das Schmusetier liegt bereit.

Vollentspannung - Rückenlage, Schmusetier auf dem Leib
Atem beobachten, auf und ab

Auch Anna geht es so, sie liegt im Bett, denkt an alles mögliche und meint nicht einschlafen zu können.
Sie zappelt im Bett herum.

Fischzappelhaltung bekannt

Nun ist Anna wohl doch eingeschlafen. Auf einmal meint Anna, als hätte jemand nach ihr gerufen. "Willst Du einen Ausflug mit mir machen?" Anna blinzelt ein bißchen, es ist niemand zu sehen, nur der Mond schaut durchs Fenster.

Mondhaltung im Liegen bekannt

Schon rollt das Kinderbett zur Tür hinaus

Rückenrolle bekannt

Draußen ist es ganz stille. Die Häuser sind dunkel.

Dachstellung bekannt

Das Bettchen rollt weiter, die Straße entlang
Da schleicht eine kleine Katze vorbei

Katzenstellung (Variationen) bekannt

Irgendwo bellt ein Hund

Hundhaltung neu bekannt

Immer schneller wird die Fahrt, bis zum Wald

Baumhaltung einfache Form bekannt

War da nicht ein leiser Flügelschlag, vielleicht eine alte Nachteule

Gleichgewichtshaltungen im Stand sind nicht leicht für jüngere Kinder. Sie erfordern Geduld und Mut.

Vogelhaltung neu

Anna schaut zum Himmel, die Sterne funkeln und der gute Mond schaut herunter als würde er lächeln

Halbmond im Stand neu

auf einmal bläst ein Wind

Stand Windmühle bekannt

ein Kirchturm kommt in Sicht

Stand Stockhaltung, Hände bei gestreckten Armen zusammen

auf dem Kirchturm dreht sich die We terfahne

Kniestand drohen neu

Anna schaut wieder zum Himmel und sieht viele Sternbilder, eines heißt der Schütze

Bogenschütze neu (sehr gut für Kinder)

eben ist wieder ein Sternchen aufgegangen

Sternsitz, leicht schaukeln bekannt

eine Sternschnuppe fällt vom Himmel, da kann man sich etwas wünschen

Fersensitz dehnen bekannt

Yogamudra nachspüren bekannt

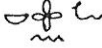
Die Mutter kommt noch einmal leise in Annas Zimmer und hört wie Anna im Schlaf etwas von Sternschnuppen und Wünschen murmelt. Da gibt Mutter Anna noch einen zarten Kuß und deckt ihren Liebling gut zu

Ihr könnt Euch die Traumreise noch weiter ausdenken, vielleicht kennt Ihr auch die Geschichte vom kleinen Hävelmann, der mit seinem Bett immer weiter rollen wollte. Wollen wir ein Bild über Eure Traumgeschichte malen? Wenn Ihr wieder einmal nicht einschlafen könnt, Ihr kennt den Zauberspruch, da ist die nächste Traumreise schon für Euch bereit. Viel Freude dabei. Träumt schön.beim nächsten Mal.

Vier bis fünf neue Haltungen sind reichlich genug für Kinder dieses Alters. Die Ruhepausen zwischen den einzelnen Haltungen, habe icht nicht extra erwähnt.

Es war einmal ein Königsohn, dem als er geboren wurde, die Schicksalsgöttinnen voraussagten, daß eine Schlange, oder ein Krokodil, oder ein Hund die Ursache seines Todes sein würden. Da war der Königsohn sehr traurig und erkundigte sich, wie er diesem schrecklichen Schicksal entgehen könnte. Er bekam von allen Seiten die Antwort, daß alle Menschen sterben müßten. Eines Tages kam er in einen Tempel, und da waren das Bild einer Schlange auf der einen Seite, das eines Krokodils auf der anderen Seite, und über der Tür zum Allerheiligsten war das Bild eines Hundes.

Der Königsohn frug den Priester: "Bedeutен diese Bilder das Schicksal jedes Menschen?"

"Wer sie richtig versteht, ist Herr seines Seins.  neb-un-n-f," antwortete der Priester.

"Lehre mich, der Herr meines Seins zu werden," bat der Königsohn. "Sieh, die Schlange, sie ist deine Lebenskraft, die Energie, die dich durch die Jahrmlionen trägt. Mit jeder Welle versucht sie dich zu den Sternen zu werfen. In jedem Wellental gibt sie dir den Anstoß, dich in die Welt der Sterne zu erheben, um wie deine Ahnen, die dort sind, zu leuchten. Wenn du aber nun von dir selber sagst: "Ich bin das, was in diesem einen Wellental geboren wird, und folglich auf dem Hügel stirbt, "dann hast du deine unsterbliche Schlangenkraft selbst in Stücke geschnitten. "

"Ich werde das nicht tun," versicherte der Königsohn. "Aber wie ist es mit dem Krokodil, von dem die Schicksalsgöttinnen sprachen?"

"Ja, das Krokodil," sagte der Priester und wies auf die andere Wand, "auch das Krokodil ist ein Teil deiner Selbst. Es ist das in dir, was sich gefräßig ernähren muß, was ständig andere Lebewesen verschluckt. Wenn du nun sagst: "Ich bin hungrig", dann hat das Krokodil dich schon

verschlungen. Du hast dich mit ihm identifiziert, und wirst nun mit ihm alt und krank werden und mit ihm sterben.

Paß auf, daß du nicht mit dem Krokodil endest, sondern daß das Krokodil ein kleiner, vorübergehender Teil deines großen Seins bleibt, etwas, was du dir selbst immer erneut einverleibst."

"Ich werde gut auf mein Krokodil aufpassen", versprach der Königssohn.

"Aber wie ist es mit dem Hund?"

"Auch der Hund ist ein Teil von dir. Wenn du dich kennengelernt hast, wirst du auch ihn kennen. Dann wird er dein bester Freund sein. Als dein Schatten, dein Schutzgeist, wird er dich überall hin begleiten, dir alle Wege und Tore öffnen. Schon jetzt ist er in dir, das, was immer wachsam bleibt. Selbst wenn du in den Schlaf und das Selbstvergessen gefallen bist, paßt er auf, daß du dich nicht in deinen Träumen verlierst, sondern den Weg zurückfindest in dich selbst, rechtzeitig am nächsten Morgen. Damit du dich mit ihm befreunden kannst, wird dir die Gelegenheit des Schlafs gegeben, um dich zu üben, mit ihm im vollen Gewahrsein deiner selbst durch die Tore zugehen, die von Leben zu Leben führen. Von ihm geführt, so wie du jetzt von Traum zu Traum gehst wirst du von Leben zu Leben gehen, ohne dich selbst zu verlieren oder zu vergessen".

Das Königskind versprach dem Priester und sich selbst, Freund zu werden mit seinem treuen Wächter, und so ist das Königskind nie gestorben und lebt noch heute in jedem von uns.

Kinder lernen was sie leben
Kinder leben was sie lernen
zeigt ihnen den Weg, Liebe in ihrem Herzen zu finden
so werden sie Liebe in der Welt finden.

Wenn ein Kind mit Kritik lebt,
lernt es zu verurteilen.

Wenn ein Kind mit Feindseligkeit lebt,
lernt es zu streiten.

Wenn ein Kind mit Beschämung lebt,
lernt es sich schuldig zu fühlen.

Wenn ein Kind mit Toleranz lebt,
lernt es geduldig zu sein.

Wenn ein Kind mit Ermutigung lebt,
lernt es Selbstsicherheit.

Wenn ein Kind mit Lob lebt,
lernt es dankbar zu sein.

Wenn ein Kind mit Fairneß lebt,
lernt es Vertrauen.

Wenn ein Kind mit Zustimmung lebt,
lernt es sich selbst zu mögen.

Wenn ein Kind mit Annahme und Freundschaft lebt,
lernt es Liebe in der Welt zu finden.

DOROTHEE LAW HOLTE

EIN MENSCH

G. Geisbauer

Das kleinste Kind schon ist ein Mensch -
ja war schon ein Mensch,
seit es im Mutterschoß empfangen -
und doch, es muß ein Mensch noch werden -
ein Leben lang - und läuft dabei Gefahr,
daß es ein Unmensch wird....

Drum braucht es liebevolle Güte,
die sorgend es umgibt,
und braucht auch sanfte Strenge;
die es verzichten lehrt....
Nur so kann in ihm reifen die eig'ne Liebeskraft.

Die beiden Hände

Es sagte einmal die kleine Hand zur großen Hand
Du große Hand, ich brauche Dich
weil ich bei Dir geborgen bin.
Ich spüre Deine Hand,
wenn ich wach werde und du bei mir bist,
wenn ich Hunger habe und du mich fütterst,
wenn du mir hilfst etwas zu greifen und aufzubauen,
wenn ich meine ersten Schritte versuche
wenn ich zu dir kommen kann, weil ich Angst habe.
Ich bitte dich: bleibe in meiner Nähe und halte mich.

Und es sagte die große Hand zur kleinen Hand:
Du kleine Hand, ich brauche dich,
weil ich von dir ergriffen bin,
Das spüre ich,
weil ich viele Handgriffe für dich tun darf
weil ich mir dir spielen, lachen und herumtollen kann
weil ich mit dir kleine, wunderbare Dinge entdecke,
weil ich deine Wärme spüre und dich lieb habe,
weil ich mir zusammen wieder bitten und danken kann.
Ich bitte dich, bleibe in meiner Nähe und halte mich.

- - - - -

Laßt uns die Erde den Kindern übergeben,
wenigstens für einen Tag,
wie einen bunt geschmückten Luftballon zum Spielen
zum Spielen, Lieder singend, zwischen den Sternen.

Laßt uns die Erden den Kindern übergeben:
wenigstens für einen Tag,
wie einen riesigen Apfel, wie ein warmes Brot,
wenigstens für einen Tag sollen alle satt werden.

Wenigstens für einen Tag soll die Erde,
den Kindern gehören,
sie werden uns wahre Freundschaft lehren,
werden unsterbliche Bäume pflanzen.

- - - - -

MEIN KIND - WAS IST DAS EIGENTLICH ?

Es ist Liebe, die Gestalt gewonnen hat, Glück, das Atem nimmt.
Zärtlichkeit, für die es keine Worte gibt. Eine kleine Hand,
die zurückführt in eine Welt, die man vergessen hat.
Ein Kind das sind zwei kleine Füße,
die ihren eigenen Weg gehen wollen.
Man muß sie gehen lassen und lernen,
wie beglückend es ist, wenn sie zurückkommen.
Ein Kind- das ist, was uns lehrt über uns selbst hinauszuwachsen
und so zu sein wie wir eigentlich werden sollten.
Ein Kind - das ist mancher Tritt auf die Schürze
und mancher aufs Herz
Ein Kind - das ist die größte und schönste Aufgabe,
die das Leben uns stellt. (Verfasser unbekannt)

VON DEN KINDERN

Und eine Frau, die einen Säugling an der Brust hielt, sagte:
Sprich uns von den Kindern.

Und er sagte:

Eure Kinder sind nicht eure Kinder.

Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens
nach sich selber.

Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,

Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken,

Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren
Seelen,

Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht
besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen.

Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht,
sie euch ähnlich zu machen.

Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im
Gestern.

Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile
ausgeschickt werden.

Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit,
und Er spannt euch mit Seiner Macht, damit seine Pfeile
schnell und weit fliegen.

Laßt euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude
gerichtet sein;

Denn so wie Er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt Er auch
den Bogen, der fest ist.

Nachfolgender Text ist für ältere Kinder, ca. ab 10 Jahre gut verständlich und gedanklich nachvollziehbar. Man kann ihn auch für die Arbeit im Autogenen Training verwenden. Es ist entscheidend für das ganze Leben, daß wir in der Kindheit guten Samen säen. Den Kindern gehört die Zukunft !

MEDITATIVE NACHBESINNUNG

Jeden Tag könnt ihr wählen,
was für ein Tag es werden wird.
Ihr könnt ihm in der Erwartung entgegenschaun, daß es ein
wahrhaft wundervoller Tag werden wird,
erfüllt von Freude und Gutem,
voller Liebe und Lachen,
und ihn durch euer positives, aufbauendes Denken herbeiführen;
oder ihr könnt düstere und dunkle Gedanken hegen,
und der Tag wird sich voll Düsternis und Dunkelheit erheben,
und alles wird schiefgehen.

Gebt die Schuld daran nie jemand anderem.
Richtet euren Blick auf und in euch hinein
und schaut, was ihr tun könnt, um euer Denken zu ändern,
und korrigiert eure Fehler,
und tut es jetzt gleich.

Verschwendet nicht Zeit und Kraft,
wie ein Fisch auf dem Trockenen herumzuzappeln
und jemand anderen für eure Lebensbedingungen und Umstände
verantwortlich zu machen.
Wißt einfach, alles liegt in eurer Hand,
und deshalb könnt ihr es selbst in Ordnung bringen,
ohne jede Hilfe von einem andern,
wenn ihr euch die Zeit dazu nehmt
und die Zeit, innere Stille und inneren Frieden zu finden.

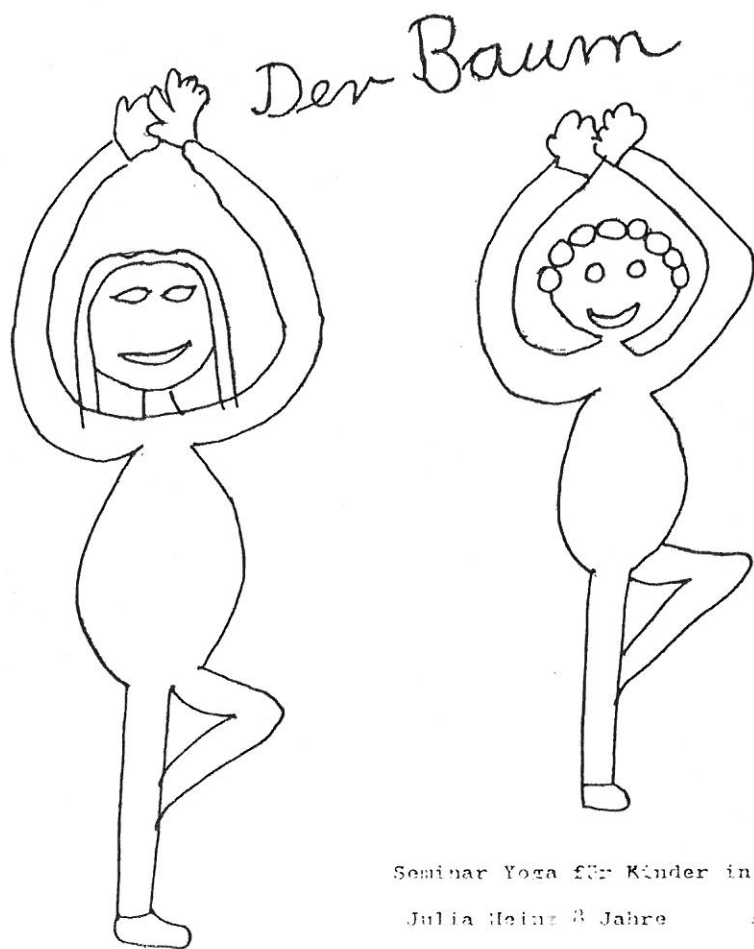
(Eileen Caddy)



II. A N H A N G 1993
für Yoga u. AT

Was ist ein Kind?

Das, was das Haus glücklicher, die Liebe stärker,
die Geduld größer, die Hände geschäftiger,
die Nächte kürzer, die Tage länger
und die Zukunft heller macht !



Seminar Yoga für Kinder in Bad Nauheim

Julia Heinz 8 Jahre

August 1992

Wenn man sich noch nicht kennt, möchte man sich gern vorstellen.

Wir wollen uns zu Anfang eines neuen Kurses oder eines Kinderyogaseminars mit einem lustigen Lied bekannt machen.

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind oder Leiterin steht mit einer Kuscheltierkatze in der Mitte. Wir singen:

"Die Yogakatzte schleicht herum, sie sieht sich bei den Kindern um. Ein jeder weiß, daß sie nicht beißt, sie will wissen wie Du heißt."

Nun geht die "Yogakatzte" zu einem Kind hin. Das Kind nennt seinen Namen, nimmt die Plüschkatze und das Lied beginnt von vorne und am Ende nennt ein anderes Kind seinen Namen.

Singen löst Spannung, macht fröhlich und frei.

Ein anderer Vorschlag eine Stunde einzuleiten zu Beginn eines neuen Kurses. Liedtext.

- "Wenn Du fröhlich bist, dann klatsche in die Hand :)
sag mir wie Dir zu Mute ist, wenn Du heute bei mir bist
wenn Du fröhlich bist, dann klatsche in die Hand" (klatschen)
- "Wenn Du traurig bist, dann seufze doch einmal (seufzen)"
- "Wenn Du wütend bist, dann stampfe mit dem Fuß..... (stampfen)"
- "Wenn Du mich liebst, dann gib mir einen Kuß..... (küssen)"
- "Wenn Du mich magst, umarme mich einmal..... (umarmen)"

Nachträglich Liedtext zum Schneemannspiel Seite 103

Groß ist die Sonne, hell und warm ihr Schein,
keiner könnte ohne Sonne sein.
Eine dicke Wolke hat sie zugedeckt, doch sie sagt:
"Da bin ich, ich hab' mich nur versteckt."

Solche und ähnliche Anregungen kann man aus Kindergarten - Lehrmaterial entnehmen.

Bedenken Sie immer wieder bei der Arbeit mit Kindern, daß Kinder viel Liebe und Zuwendung brauchen, aber auch Grenzen und Zäune, sie geben den Kindern Halt.
Kinder sind Leihgaben auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Noch ein Vorschlag zur Begrüßung der Kinder :

- "Hallo, Hallo! Schön, daß Du da bist.
Hallo, hallo! Ich freue mich so sehr."

Die Haken und die Spitzen, die wollen nicht mehr sitzen
die Fersen und die Zehn, die wollen weiter gehen."

- "Hallo....." (Im Kreis, Hände fassen, entsprechende Fußübungen)

Sabine Anderßen
Dr. Fuchsstraße 3
5382 Friedrichsdorf



6. Stunde Grundstufe

8 Kinder zwischen
7 - 8 Jahre

Autogenes Training für Kinder
um Spannungen abzubauen und positives Erleben der Ruhe und Stille kennenzulernen

Wir alle sitzen in einem Kreis.

Ich freue mich, daß ihr alle wieder gekommen seid !

Heute wollen wir uns in Tiere verwandeln, und zwar in eine Pferdeherde. Jeder stellt sich vor, jetzt ein Pferd zu sein, vergißt nicht, auch die Farbe des Felles und der Mähne vorzustellen.

Ich frage kurz die Kinder, wie sie als Pferd aussehen, um die Vorstellung zu verstärken.

Wir traben nun ein paar Runden, überholen auch ein anderes Pferd, wenn es nicht so schnell laufen möchte. Bewegt auch die Arme mit, greift weit ausholend nach vorne und werdet immer schneller. Wir sind eine ganz wilde Herde und kommen zum Galopp. Die Herde hört man schon von weitem kommen, die Geräusche der Hufe, die Erschütterung des Bodens kann man deutlich merken. Achtung, da kommt ein Graben, aber unsere schnellen Beine tragen uns mit einem großen Sprung darüber !

Zwischen jedem Satz lasse ich eine Pause, damit das Tempo allmählich ansteigen kann und jedes Kind sich richtig austoben kann. (Die Ton- und Atemübungen zum Schluß soll möglichst jedes Kind mitmachen.)

Nun schwimmen wir durch einen Fluß, kommen am Ufer wieder heraus, schütteln das Wasser von uns ab und vor lauter Freude, daß wir alle zusammen angekommen sind, sollen es alle anderen auch wissen. Wir schnauben, schnaufen und wiehern so laut wir können, wir dürfen laut sein, jeder soll uns hören !

In den vorherigen Stunden haben wir durch andere Vorstellungen Schwere- und Wärmeübungen gut durchführen können.

Wir werden nun langsamer, denn wir sind an einem ruhigen Plätzchen angekommen, unser Herz ist deutlich pochend zu merken. Alle legen sich zum Ausruhen hin und schließen die Augen. Und wir merken, wir brauchen die Ruhe, rundherum angenehme Ruhe und jeder spürt : Ich bin ganz ruhig.

Und es ist angenehm so zu liegen, denn wir sind so viel gelaufen, alle vier Beine sind ganz schwer, man kann keines mehr heben, alle Beine ganz schwer.

Da ich bei der Pferdvorstellung bleiben will, muß ich bei der Schwereübung der Arme und Wärmeübung die Formel : alle vier Beine wählen, sonst wäre es vom Ablauf unlogisch.

An unserem ruhigen Plätzchen scheint die Sonne, wärmt ganz intensiv von außen, angenehm warm, alle vier Beine strömend warm.

Langsam beruhigt sich auch der Atem, das Schnaufen hat aufgehört und wir spüren, wie der Atem kommt und geht. Es atmet ein, es atmet aus, ganz von selbst, das laute Schnaufen von vorhin ist nur noch ganz leise zu hören.

Wir spüren, wie die Wärme auch nach innen strömt, da wo wir nach dem unserem Galopp das Herz pochen hörten. Nun ist es ganz ruhig und warm, ruhig und warm.

Die Strahlen der Sonne wärmen auch unseren Bauch und wir spüren es ganz deutlich :

der ganze Bauch ist strömend warm. (2x)

Die Wärme spüren wir im ganzen Körper bis hoch in den Nacken, Nacken ganz warm (2x)

Obwohl die Sonne scheint, bemerken wir ein angenehmes Lüftchen, das erfrischend über unsere Stirn streicht, Stirn angenehm kühl.

Die Sonnenwärme und die Ruhe hat uns viel Kraft zurückgegeben, es ist nun langsam Zeit weiterzuziehen.

Auf einmal ein Geräusch ! (ich klopfe auf den Boden)

Wir öffnen die Augen, schnell bewegen wir unseren Körper und sind wieder ganz munter und wach !

Aber es war nur ein kleines Tier, was wir gehört haben, also keinen Grund zur Sorge.

Wir lassen nun die Pferdeherde weiterlaufen und sind wieder ganz hier.

In den letzten 10 min. sprechen wir darüber, ob wir ruhiger wurden, ob wir uns die Pferde und die Erlebnisse als solches gut vorstellen konnten.

Verabschiedung

Sabine Andersen

Kinder sind gewiß eins der größten Gaben und Herausforderungen Gottes.
Dein Leben mit einem Kind zu teilen heißt, sich selbst zurücknehmen, damit Du von ihm lernen und entdecken kannst, welch wunderbare Geheimnisse es gibt, die sich nur im Suchen offenbaren.
(Kathleen Tierney-Crilly)

Einführung Zielgruppe:
Kinder 4 - 6 Jahre

Viele Kinder leiden heute zunehmend unter einem Mangel an Konzentration, sie sind nervös, unruhig, leiden an Schlafstörungen, Ängsten, bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen und Zwängen (Bett-nässen, Kopfschmerzen, Naschsucht, Nägelkauen) als Ausdruck eines ungelösten Konfliktpotentials.

Kinder brauchen und lieben Märchen und Geschichten zur Phantasie-anregung, als Sprachmodell aber vor allem auch um Ruhe zu finden und mit ihren Ängsten besser leben zu können.

Elementare Bedürfnisse nach Wärme, Nähe, Geborgenheit und Akzeptanz können in erzählten oder vorgelesenen Geschichten erfahren werden. Der Erwachsene nimmt sich Zeit für das Kind und es kann sich wichtig und ernst genommen fühlen.

Technische Medien können noch so hoch entwickelt sein, aber diese, für die kindliche Entwicklung wichtigen emotionalen und intimen Vorgang zwischen Erwachsenen und Kind, können sie nicht ersetzen.

Gerade Entspannungsgeschichten mit den Vorsatzformeln des Autogenen Trainings geben uns die Möglichkeit, auch schon kleineren Kindern die beruhigenden, erholenden und entspannenden Elemente dieser Methode nahezubringen. In dieser Altersstufe würden die einzelnen Übungen des Autogenen Trainings sicher wenig Motivationsreize bieten.

Geplanter Stundenverlauf

1. Begrüßung der Kinder mit dem Lied: "In Paule Puhmanns Paddelboot"
(Liedtext siehe Anhang)

2. Verschiedene Interaktionsspiele, um dem Bewegungsdrang der Kinder zu entsprechen (Polaritätsprinzip: Spannung - Entspannung):

Spiel: Die Katze fängt die Maus am Schwanz

Ein Kind spielt die Katze, die anderen Kinder sind die Mäuse. Jede Maus steckt sich ein buntes Rhythmikband als Schwanz in die Hose. Auf ein Startzeichen des Spielleiters versucht die Katze möglichst viele Mäuse am Schwanz zu fangen. Ist es der Katze gelungen eine Maus am Schwanz zu fangen, so wird diese Maus zur Katze und hilft mit beim Fangen. Die Maus, die es schafft als letzte gefangen zu werden, darf im nächsten Spiel die Katze sein.

Das Schiff geht unter

Für dieses Spiel werden Geräte benötigt, die erstiegen werden können, z.B. Bänke, Barren, Sprossenleitern oder Kästen. Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Auf Zuruf des Spielleiters: "Das Schiff geht unter!" versuchen sich die Reisenden auf die angegebenen Geräte zu retten, um sich vor dem "Ertrinken" zu bewahren.

Fängt die Schlange

Alle Spieler bis auf einen sind die Fänger. Ein Spieler versucht die Schlange (Seil) vor dem Tritt der Fänger zu retten. Wem es gelingt, die "Schlange" zu berühren, darf sie bewegen.

3. Entspannungsgeschichte

Die Kinder nehmen dazu eine, ihnen bequeme Lage ein: Bauch- Rücken- oder auch Embryonallage ein. Sie können sich aber auch beim Übungsleiter einkuscheln.

Die Geschichte von der kleinen Zwergmaus Fridolin

Familie Zwergmaus, das ist die Mutter Zwergmaus und die 3 kleinen Zwergmäuse, leben in einem winzigen Nest im Kornfeld.

Mutter Zwergmaus und ihre Kinder halten Mittagsschlaf. Klein-Fridolin jedoch mag heute nicht schlafen. Neugierig klettert er aus dem Nest. Was er wohl vor hat?

Wunderschöne Mohnblumen, weiße Margerithen und blaue Kornblumen wachsen hier am Rande des Kornfeldes. Die will sich Fridolin einmal genauer anschauen.

Plötzlich kommt ein Tier ganz laut angebrummt. Ob das wohl eine Biene ist?

Die kleine Maus läuft schnell weg, bevor sie von dem Brummer entdeckt wird. Fridolin springt und landet mitten in einer Pfütze. Sie ist nicht sehr tief, aber er ist pitschenaß.

Das ist noch einmal gutgegangen. Fridolin muß sich jetzt erst einmal putzen.

Die große braune Kröte, die sich ihm nähert, schaut aber gar nicht freundlich aus. Ob das vielleicht ihre Badepfütze ist?

Schnell macht sich Fridolin aus dem Staube.

Von seiner Wanderung ist er ganz schön hungrig geworden. Bisher hat sich Mutter Zwergmaus immer um das Futter gekümmert. Jetzt muß der kleine Fridolin mal selber Ausschau halten und auf die Suche gehen.

Da entdeckt er einen angeknabberten Apfel. Er ist mächtig stolz auf seinen Fund und beginnt sofort seinen Hunger zu stillen.

Plötzlich bebt unter ihm die Erde. Er purzelt den gerade entstandenen Erdhügel herunter und entdeckt ein schwarzes Ungeheuer.

Fridolin erschrickt fürchterlich und klettert so schnell er kann auf den nächsten Getreidehalm.

Aber das Tier verschwindet genau so schnell wie es aus der Erde gekommen war, auch wieder in die Erde zurück.

Da erinnert sich Fridolin an die Geschichte des Maulwurfs, die Mutter Zwergmaus ihren Kindern erzählt hatte. Sicherlich war das gar kein schwarzes Ungeheuer, sondern ein harmloser Maulwurf, der ihn ohnehin nicht sehen kann.

Da fällt Fridolin ein, wie schön es ist, wenn Mutter ihnen Geschichten erzählt und daß sie sich bestimmt schon Sorgen macht.

Jetzt aber auf dem schnellsten Weg nach Hause.

Mutter Zwergmaus ist froh, daß ihr kleiner Ausreißer unbeschadet wieder zu Hause ankommt.

Fridolin erzählt ihr ganz aufgeregt von seinen Erlebnissen mit der Biene, von seinem Sturz in die Pfütze und der Begegnung mit der Kröte.

Er erzählt auch von seiner großen Angst vor dem schwarzen Ungeheuer, das nur ein harmloser Maulwurf war.

Dann kuschelt er sich ganz eng an seine Mutter an. Wie angenehm ruhig und warm es hier im Nest ist. Fridolin genießt die Ruhe und wird selber immer ruhiger, er spürt, wie sein Körper ganz gelöst und entspannt im

Nest liegt. Er spürt die Schwere und die Wärme in seinen Vorder- und Hinterbeinen und fühlt sich wohl und gut wieder zu Hause zu sein.

Er spürt, wie sein Atem ruhig und gleichmäßig ein und aus geht.

Er erlebt, wie sich sein Bauch hebt und wieder senkt, wie er gefüllt und geleert wird und sein Herz ruhig und kraftvoll in seiner Brust schlägt.

Fridolin ist nun vollkommen ruhig und entspannt. Seine Angst ist weit weg. Ganz wohl und geborgen fühlt sich Fridolin hier im Nest bei seiner Familie.

Zurücknahme: Die Kinder nehmen kraftvoll die Arme vor und zurück, atmen tiefer ein, recken sich, strecken sich, dehnen und räkeln und gähnen.

Zum Abschluß der Stunde werden Blätter und Stifte verteilt und die Kinder dürfen in Anlehnung an die Geschichte ein Bild malen. Eine Begebenheiten, eine Situation oder ein gefühlsmäßiger Ausdruck, die, bzw., den Fridolin auf seiner Wanderung erlebt hat.

ICH TRÄUME MIR EIN LAND

Ich träume mir ein Land, da wachsen tausend Bäume,
da gibt es Blumen, Wiesen, Sand und keine engen Räume.
Und Nachbarn gibt's die freundlich sind,
und alle haben Kinder, genauso wild wie du und ich
nicht mehr und auch nicht minder.

Ich träume mir ein Land, da wachsen tausend Hecken,
da gibt es Felsen, Büsche, Strand und kleine dunkle Ecken.
Und Nachbarn gibt's, die lustig sind, und alle feiern Feste,
genauso schön wie deins und meins, und keines ist das beste.

Ich träume mir ein Land, da wachsen tausend Bilder,
da gibt es Rot und Grün am Rand und viele bunte Schilder.
Und Nachbarn gibts's, die langsam sind,
und alles dauert lange, genauso wie bei dir und mir,
und keinem wird dort bange.

(Erika Krause-Gebauer)

Bemerkungen zur Zielgruppe: Alter: 7 - 12 Jahre

Die vorgestellte Stunde ist gedacht für Kinder, die bereits längere Zeit bei mir im Kurs sind (mindestens 5 vorangegangene Stunden), also Kinder, die das Autogene Training mit Geschichten und evtl. die Methoden des Ausdrucksspiels aus dem Erleben (siehe Autogenes Training in Kombination mit dem Ausdrucksspiel, S. 8) bei mir bereits kennengelernt haben. Die Kinder sind schon an den Ablauf der Stunden gewöhnt und haben die Ruhe-, Schwere-, Wärmeübungen bereits erlebt.

Die heutige Stunde ist insbesondere geplant für schüchterne und ängstliche Kinder. Nicht alle Kinder der Gruppe haben Probleme mit Schüchternheit, lediglich bei einem Teil der Gruppe ist mir diese Problematik aufgefallen. Es sind Kinder, die sich nicht trauen, Fragen zu stellen und ihre Wünsche einzubringen, sondern, die sich lieber abwartend im Hintergrund halten. Sie sollen durch die Geschichte ermutigt werden, ihre Schüchternheit und Ängstlichkeit zu überwinden, ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen einzubringen, um so das Geschehen um sie herum aktiv und aus eigener Initiative mitzubestimmen.

Stundenablauf:

1. Fantasiespaziergang durch den Winterwald
2. Rückenmassage: Der Schneesturm
3. Ein Plätzchen bauen im Wald
4. Geschichte "Die Grille und der Maulwurf"
5. Merksatz wiederholen

Spielerisches Lernen der X Formel

Merksatz bei Schüchternheit: "Nicht verzagen, etwas wagen,
einfach fragen."

Spaziergang durch den Winterwald

Ich erzähle die Geschichte, mache passende Bewegungen und Gangarten vor, die Kinder machen alle Bewegungen mit.

Wir sind früh am Morgen aufgewacht. Über Nacht hat es geschneit, wir wollen gleich einen morgendlichen Erkundungsgang unternehmen. Wir strecken und recken uns und gähnen herzlich. Zum Aufmuntern machen wir noch 3 Kniebeugen und boxen mit den Händen in die Luft. Dann geht's los: Schuhe an, Anorak an, Mütze auf. (Mit den Händen an den entsprechenden Körperteilen entlang streichen.)

Wir stapfen los durch den Schnee. Auf der Wiese hinter dem Haus formen wir Schneebälle und üben uns im Werfen. Dann stapfen wir weiter. Der Bach hinter der Wiese ist zugefroren, doch sicherheitshalber nehmen wir einen Anlauf und springen darüber.

Es ist sehr kalt. Wir klopfen unsere Körper mit den Armen ab, damit uns wieder warm wird, wir blasen in die Hände und reiben sie und reiben unsere Ohren warm. Auf der Seewiese hat der Wind den Schnee hoch angeweht und wir müssen hier kräftig stapfen, um voran zu kommen.

Endlich am See angelangt, schlittern wir mehrmals über die spiegelglatte Eisfläche.

Dann rennen wir bis zum Waldrand. Dort liegen einige Baumstämme quer über dem Weg. Wir klettern darüber und steigen dann den Berg zu unserer Schlittenbahn hinauf. Rutschen einmal auf unserem Hosenboden hinunter, balancieren über die schmale Holzbrücke und kommen endlich bei der Waldhütte an. Um die Feuerstelle verstreut liegen noch ein paar dünne Äste und Reisig. Vielleicht können wir ein kleines Feuerchen anzünden. Wir sammeln Äste und Holzstücke und tragen sie zur Feuerstelle. Als wir auf der Suche nach Holz auch in die dunkle Waldhütte hineinschauen, ertönt dort ein leises, schauriges Uhuuuu, Uhuuuu.

Erschreckt lassen wir alles Holz aus unseren Händen fallen und haben nur noch den einen Gedanken: schnell, schnell nach Hause zurück.

(Alle Gangarten in umgekehrter Reihenfolge und ganz schnell wiederholen:

Losrennen - balancieren - Schlittenbahn hinaufsteigen - hin-
unterrutschen - klettern über Baumstämme - rennen - schlittern
über See - stapfen - über Bach springen - rennen - Schuhe,
Anorak, Mütze aus - ins Bett.)

Rückenmassage: Der Schneesturm

Wir sitzen hintereinander im Kreis, so daß jeder mit den
Händen den Rücken seines Vordermannes erreichen kann.
Wir wollen jetzt in unserer Fantasie und mit unseren Händen
und Rücken das Wetter im Winter nachspielen und erleben.

- Am Morgen beginnt es zu schneien. Leichte zarte Schneeflocken fallen vom Himmel herab auf unsere Rücken und Schultern. (Zarte Berührungen mit den Fingerkuppen)
- Das Schneetreiben wird dichter. Wir genießen das Wirbeln der Schneeflocken. (Wirbelnde Bewegungen mit den Fingerkuppen)
- Seen und Bäche sind zugefroren. (Mit den flachen Händen den Rücken abstreichen)
- Es schneit immer heftiger. Die Schneeflocken sind jetzt gemischt mit kleinen Hagelkörnern. Sie fallen dicht und hart vom Himmel. (Mit den eingebogenen Fingern leicht klopfende Bewegungen auf den Rücken)
- Jetzt muß dringend Schnee geschaufelt werden, damit die Wege frei bleiben. (Mit der flachen Hand von einer Körperseite zur anderen "schieben".)
- Auch der Schneeschieber muß die Straßen freihalten. (Mit der flachen Hand über den ganzen Rücken "Kurven und Straßen" fahren. Auch Schultern und Arme miteinbeziehen.)

- Jetzt erhebt sich ein mächtiger Wind und rüttelt an unseren Kleidern. (Die blasenden Geräusche des Windes nachahmen, mit den Fingern in die Kleider greifen und daran leicht rütteln.)
- Das ist ja ein richtiger Schneesturm. Wir sehen Blitze am Himmel zucken. (Mit 2 Fingern die Zick-Zack-Form des Blitzes auf den Rücken "schreiben".)
- Das Schneegestöber ist jetzt ganz dicht. (Mit den Fingerkuppen ganz schnell und oft leicht den Rücken "klöpfeln".)
- Wir gehen ins Haus, ins mollig warme Zimmer, ziehen unsere nassen Sachen aus und spüren ein leichtes angenehmes Kribbeln auf unserer Haut. (Wir reiben mit den Fingern leicht den Rücken mit schnellen "schabenden" Bewegungen.)
- Dann spüren wir, wie es warm über unseren Rücken flutet. (Die flachen -sicherlich warmen- Hände am Rücken auflegen und seinem Vordermann Wärme über die Hände schicken.)

Ein Plätzchen bauen im Wald

Anweisung: Jeder baut sich ein warmes gemütliches Plätzchen im Wald zum Schlafen, Kuscheln, Faulenzen. Folgendes Baumaterial darf verwendet werden: die mitgebrachte Decke, 2 bunte Tücher vom Marktstand (der Tüchermarkt ist bereits eingeführt, jedes Kind darf sich gegen symbolische Bezahlung von einer Mark = ein Schlag auf die Hand ein Tuch "einkaufen"), 1 Stuhl, eine Bananenkiste oder ein Polster, Matratze. (Je nachdem, was in dem Übungsraum vorhanden ist.)

Während die Kinder bauen, lasse ich eine ruhige, fließende Musik laufen, z.B. Kitaro, Silk Road. Die Kinder entwickeln beim Bauen meist sehr große Fantasie, deshalb begrenze ich von vornherein das "Baumaterial" und die Zeit.

Wir sammeln uns an der hohlen Eiche (ein fester Punkt im Raum) und schleichen auf leisen Sohlen durch den Wald, schauen und beäugen, welche Plätze da entstanden sind. Mittlerweile ist es Abend geworden und jedes Kind sucht sein Plätzchen auf und kuschelt sich zurecht.

Wir sagen 3 x gemeinsam unseren Zauberspruch auf:

"Ich bin ganz ruhig und still,
weil ich eine Geschichte hören will."

Geschichte "Die Grille und der Maulwurf"

frei verändert nach einem Bilderbuch von Janosch.

Eine Grille hatte den ganzen Sommer über nichts anderes getan, als auf ihrer Geige gefiedelt, weil ihr das so gut gefiel. Und auch für die anderen kleinen Tiere auf dem Feld zur Freude und zum Tanze. Und als dann der Winter kam, hatte sie nichts zu essen; denn sie hatte das Feld nicht bestellt, also auch keine Ernte. Hatte keine Vorräte gesammelt und sich keine warmen Handschuhe gestrickt. Hatte auch kein Winterhaus gebaut. Mit Ofen.

Der kalte Winterwind wehte durch ihr dünnes Kleidchen, o Gott, wie war das kalt. Da ging sie zum Hirschkäfer. Der Hirschkäfer ist ja der Oberförster unten im Wald für die ganz Kleinen, und der Oberförster muß zu allen Tieren gut sein, wenn sie in Not sind. "Ob ich bei Ihnen vorübergehend kostenlos einen Winter lang wohnen könnte?" fragte die Grille. "Denn ich habe kein Haus." "Waaaas", rief der Hirschkäfer, "wohnen? Da kommen Sie mir gerade recht. Den ganzen Sommer über herumgeigen und anderen Leuten damit auf die Nerven gehen und dann auf meine Kosten leben wollen. Nein, nein, Mariechen, da wird nix draus. Leben Sie wohl." Da trottete die arme Grille weiter durch den Schnee mit ihrer kleinen Geige unter dem Kleidchen und ging zu der Maus.

Die Maus wohnte in einer alten, grünen Gießkanne. Dort hatte sie so viele Vorräte gesammelt, daß sie drei ganze Winter davon hätte leben können. Und zwar nicht allein.

"Ob ich da mal so ein bißchen bei Ihnen wohnen könnte?" fragte die Grille. "Mit meiner kleinen Geige nur für einen Winter vorübergehend, kostenlos." "Kostenlos", rief die Maus, "daß ich nicht läche. Erst den ganzen Sommer lang herumfiedeln und die Nachtarbeiter beim Schlaf stören und dann auf anderer Leute

Kosten sich einen lustigen Winter machen wollen. Obendrein. Nein, nein, Mariechen, da gehen Sie mal schön wieder weiter." Da stapfte die arme Grille weiter durch den tiefen Schnee. O Gott, war das kalt, und der Winterwind pfiß durch ihr dünnes Kleidchen. Sie fror erbärmlich und außerdem hatte sie großen Hunger und nichts zu essen. Was sollte sie bloß tun? Konnte sie noch jemanden bitten, sie aufzunehmen? Trotzig und verzweifelt sagte sie zu sich selbst: "Nicht verzagen, etwas wagen!" Und mutig ging sie zum alten Maulwurf, der in einer Kellerwohnung wohnte. Mit Ofen!

Der alte Maulwurf, der blind und meist recht einsam war, lag gerade gemütlich in seiner warmen Stube auf dem Sofa, als es klingelte. "Nanu", sprach er und ging langsam zur Tür, wo die halberfrorene Grille stand. "Kann ich mich wohl etwas bei Ihnen aufwärmen?" fragte sie schüchtern. Er sah sofort, was mit ihr los war, packte sie behutsam am Arm und führte sie zu einem Lehnstuhl am Ofen. Er nahm ihre klammen Finger in seine großen warmen Hände und rieb und massierte sie solange, bis sie langsam wieder warm wurden. Die Grille spürte die Wärme in den Händen und ein leichtes angenehmes Kribbeln. Der Maulwurf brachte eine warme Wärme flasche herbei und legte sie der Grille unter ihre eiskalten Füße. Schon nach kurzer Zeit spürte sie die Wärme in ihren Fußsohlen und Zehen und wie die Wärme der Füße langsam die Beine hinaufstieg. Zugleich wurde ihr Rücken durch die mollige Wärme des Ofens ganz warm.

Sie genoß die Wärme in all ihren Gliedern, die Ruhe und die gemütliche Atmosphäre in der Maulwurfswohnung.

Eben kam der Maulwurf mit einer dampfend heißen Suppe aus der Küche und stellte sie vor ihr ab. "Für dich", murmelte er, "etwas Heißes wird dir guttun!" Dankbar löffelte sie die heiße Suppe und spürte, wie ihr plötzlich auch innerlich ganz warm wurde. Sie merkte, wie ihr kleines Bäuchlein schön warm wurde und wie sich die Wärme in ihrem ganzen Körper ausbreitete. Sie fühlte sich ausgesprochen wohl, genoß es, so herrlich versorgt zu werden und eine angenehme Schwere und Schläfrigkeit übermannte sie. Sie nickte ein.

Der fürsorgliche Maulwurf breitete eine Wolldecke über ihr aus und dachte bei sich, daß Besuch etwas sehr Schönes in seinem einsamen Leben ist. Daß es wundervoll wäre, wenn die Grille den ganzen langen Winter bei ihm bleiben würde. Sollte er sie fragen?

Als die Grille nach kurzem Schläfchen erwachte, stand der Maulwurf vor ihr, druckste ein wenig herum und sprach dann die Worte: "Möchtest du nicht den ganzen Winter über bei mir bleiben?" "Oh, nichts lieber als das", antwortete ihm die Grille mit strahlendem Gesichtchen, "aber jetzt spiele ich dir erst mal ein Liedchen auf meiner Violine vor."

Die beiden machten sich ein schönes, warmes Leben zusammen, kochten sich gute Krautsuppe oder zwei süße Erbsen mit Speck, lasen zusammen in der Waldzeitung und tranken Blaubeerwein. Der Ofen bollerte und das Sofa war schön weich.

Und wenn sie müde wurden, schliefen sie eng aneinander gekuschelt ein. Der alte Maulwurf murmelte hin und wieder im Schlaf vor sich hin: "Nicht verzagen, etwas wagen, einfach fragen!"

Und wir strecken die Arme aus, ballen die Hände zu Fäusten und ziehen sie an den Körper, und noch einmal und dann strecken wir uns und Öffnen die Augen.

Wir kommen im Kreis zusammen und überlegen gemeinsam, wie der Merksatz aus der Geschichte heißt. Sprechen über die Geschichte.

Zum Abschluß teile ich den Kindern Malblätter mit der Grille und dem Maulwurf und dem Merksatz aus. Die Kinder können ihr Blatt ausmalen und gestalten.

Schema einer AT Übungsstunde für Kinder

Ganz entscheidend für den Verlauf eines AT-Kurses mit Kindern bzw. Jugendlichen ist die 1. Stunde. Gute Vorbereitung u. Überlegung. Die jungen Menschen sollen sich bei Ihnen wohlfühlen.

1.) Begrüßung und Vorstellung

Vorschlag für Kinder mit dem Lied " Die Kuschelkatze gehtherum..." oder "Mein rechter Platz ist leer....."

Danach dürfen die Kinder berichten, wer sie zum AT schickt und warum sie At machen wollen.

2.) Erklärung, was ist AT und wobei hilft es, wie läuft es ab.

In der 1. Stunde den Unterschied zwischen Ruhe und Stille erklären.

Wo ist es still? Wo bin ich still? Es kommen vielerlei Antworten. Z.B. In der Kirche, auf dem Friedhof, beim Angeln, Hochsitz etc.

Wo bin ich ruhig, gelöst, entspannt? Z.B. in der Hängematte, im Boot, im Baumhaus, im Pferdestall, bei der Oma etc.

3.) Abtoben lassen, Teenager nach fetziger Musik, ca 5 Minuten, jüngere Kinder auf "Feuer, Wasser, Erde, Luft" oder ähnlich, danach als Übergang zur Ruhe z.B. "Gott ruht in jedem Stein..." (Seite 108) oder das Schneemannspiel (Seite 103)

- 1 Auch einfache Körperhaltungen mit Affirmationen, z. B. am Platz mit hochgezogenen Knien marschieren, dabei die Affirmation "ich bin stark und frei" sprechen, tänzerisch Arme und Beine schütteln, "ich bin fröhlich, ich bin frei und ich wünsch' das Glück herbei," oder "phantasievolle Massage" (S. 193 a) etc.

4.) Einstellung auf Ruhe mit einer entsprechenden Geschichte oder Musik. 1. Merksatz : Ruheübung u.s.w., dem jeweiligen Stand des Kurses und dem Alter der Kinder entsprechend. Wichtig: Die AT Formeln sind bei Kindern genau wie bei Erwachsenen.

5.) Altersgemäße Vollentspannung, Meditation, Atemübungen.

6.) Aussprache über Probleme, Merksätze erarbeiten. Viele Kinder leiden unter den unterschiedlichsten Ängsten, die ernst zu nehmen sind. Vorsatzbildungen immer positiv. Z.B. "Wenn der Atem ruhig geht, wird der Mut herangeweht", nicht, "...ist die Angst weggeweht." Den Kindern immer wieder die Kraft der Gedanken, möglichst an Beispielen klar machen.

Praktisches Üben einer bestimmten X-Formel.

7.) Zum Abschluß eine Meditation oder Konzentrationsübung.

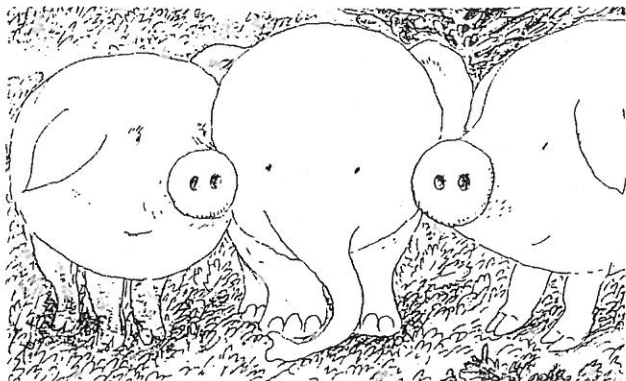
8.) Vorschläge und Wünsche für die nächste Stunde, evtl. noch Fragen beantworten. Herzliche Verabschiedung. Den Kindern Zeit lassen und die eigene Zeit so einteilen, daß die Kinder nie das Gefühl von Zeitdruck in der AT Stunde spüren. Durch AT sollen die Kinder die Kraft wahrnehmen lernen, die in ihnen selbst ist und die Ruhe. Es gibt keinen Zauberstab und keine Tarnkappe aber AT kann hilfreich sein.

Traude Karl
Wiesenstraße 8
63083 Butzbach/Hoch-Weisel
Tel. 06033/15414

Thema: Kinderyoga
Winzig, der Elefant
Bilderbuch von Erwin Moser

Zielgruppe:
5 - 9 jährige
Kinder mit
Yogaerfahrung

Zeit: 60 Minuten



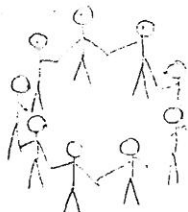
Vorwort zur Stunde

Die Übungsreihe ist für Kinder mit Yogaerfahrung von mindestens acht Stunden gedacht. In diesen acht (oder mehr) vorangegangenen Stunden haben die Kinder bereits die meisten Asanas der vorliegenden Reihe kennengelernt und mehrmals geübt. Sie sind den Kindern also vertraut und es bedarf keiner längeren Erklärungen mehr. Wirklich neu in dieser Stunde sind die Asanas "Blume", "Bogen", "Möwe" und "Schildkröte". Sie sind so in der Stunde verteilt, daß dazwischen immer wieder den Kindern bekannte Asanas geübt werden. Die Kinder entspannen sich nach jeweils einem Asana, während der nächste Abschnitt der Geschichte erzählt wird.

Für weniger geübte Kinder besteht die Möglichkeit, die vorliegende Übungsreihe auf zwei Stunden zu verteilen. Die erste Stunde wäre dann nach Übung 14 "Entspannung in Seitenlage" (siehe Übersicht der Übungsreihe) beendet. In diesem Fall wäre es auch zu empfehlen, das Buch am Anfang der Stunde nur bis dahin (Winzig kuschelt sich ins Nest) vorzulesen.

Auf eine genaue Beschreibung der einzelnen Übungen habe ich verzichtet, da man bei der Körperarbeit mit Kindern mehr durch "Vormachen" als mit verbalen Anweisungen arbeitet. Damit haben nämlich gerade kleinere Kinder große Schwierigkeiten, da sie noch nicht in der Lage sind theoretische Anleitung in praktische Bewegung umzusetzen.

Begrüßungslied



Hallo, hallo! Schön, daß Du da bist.
Hallo, hallo! Ich freue mich so sehr.

Die Haken und die Spitzen,
Die wollen nicht mehr sitzen.
Die Fersen und die Zehen,
Die wollen weiter gehen.

Hallo, hallo ...

Austoben und Interaktionsspiel

Hexentanz (aus der Kassette "Du, ich geh einfach auf Dich zu"
von Ludger Edelkoetter)

Die Kinder tanzen die im Liedtext angegebenen Figuren Hexe, Roboter, Hampelmann, Verliebte und Monster.



Entspannung

Vorlesen der Geschichte "Winzig, der Elefant" von Erwin Moser. Die Kinder rücken dabei dicht um das Buch, um auch die Bilder betrachten zu können.

1. Dehnübung im Stand

Es war einmal ein Elefant, der war nicht nur klein, sondern winzig. Er war so winzig, daß man ihn kaum einen Elefanten nennen konnte. Aber er hatte einen Rüssel und Schlappohren. Also war er ein Elefant.

2. Drehung im Stand

Kurz nach seiner Geburt ging Winzig im Gras verloren. Seine Eltern suchten ihn überall. Sie gingen in alle Richtungen. Immer wieder liefen sie hin und her, konnten ihn aber nirgends finden. Die Elefantenherde zog weiter und die Eltern von Winzig mußten die Suche schweren Herzens aufgeben.

3. Andreaskreuz

Winzig lag unter einem großen Blatt und schlief. Erst als die Sonne heiß und hell vom Himmel schien erwachte Winzig.

4. Rumpfbeuge

Winzig sah sich um und merkte, daß ihm etwas fehlte. Er konnte nicht genau sagen, was es war, er fühlte sich nur plötzlich so allein. Traurig ließ er den Kopf hängen.

5. Armkreisen

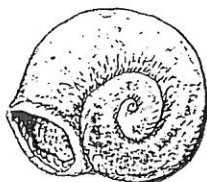
Winzig stand auf und machte sich auf die Suche nach dem, was ihm fehlte. Da traf er eine Honigfliege. Die Honigfliege sah ihm irgendwie ähnlich, denn sie hatte ebenfalls einen Rüssel. Voller Freude lief Winzig auf sie zu. Aber die Fliege fürchtete sich und flog davon.

6. Baum

Winzig ging weiter und kam in einen Wald. Er wanderte zwischen vielen großen, starken Bäumen.

7. Yoga Mudra

Dort sah er eine Schnecke. Winzig rollte seinen Rüssel ein, damit er aussah wie das Schneckenhaus. Die Schnecke zog sich rasch in ihr Haus zurück und blieb darin verschwunden. Da wußte Winzig, daß er weitersuchen mußte.



8. Frosch

Auf einer Wiese traf Winzig vier Grillen und einen Frosch. Die fünf waren eine Musikantengruppe. "Wer bist du denn?" fragte eine Grille. "Kannst du Musik machen mit deiner langen Nase?" fragte der Frosch. "Ich weiß nicht", antwortete Winzig. "Blas doch mal", sagte der Frosch. Da blies Winzig in seinen Rüssel und es erscholl ein wunderschöner, heller Trompetenton. Die Grillen und der Frosch waren begeistert. Ein Trompeter hatte in ihrer Gruppe gerade noch gefehlt.



9. Blume¹

In den folgenden Wochen zog Winzig mit den Musikanten durchs Wiesenland. Da blühten Blumen in allen Farben. Rote und gelbe, rosa und lila, hellblaue und dunkelblaue.

10. Halbmond im Sitzen

Nachts, wenn alles ruhig wurde und der Mond die Wiesen silbern beleuchtete, da gaben die Musikanten herrliche Konzerte und spielten auf Schmetterlingshochzeiten.

11. Schmetterling

Die Schmetterlinge tanzten verschiedene Schmetterlingstänze auf die wunderschöne Musik. Winzig trompetete eifrig mit seinem Rüssel und war sehr glücklich, bei den Musikanten zu sein. Er glaubte das Etwas, das er verloren hatte, gefunden zu haben.

12. Atemübung

Doch in der dritten Woche mußte sich Winzig von den Musikanten trennen. Seine Trompete war immer lauter geworden. Ja, er blies so laut, daß man das Gezirpe der Grillen und das Quaken des Frosches nicht mehr hörte. Winzig war nämlich ein kleines Stück gewachsen, deswegen war seine Trompete zu laut geworden.

13. Bogen

Er sah, daß er nicht mehr mitspielen konnte und verabschiedete sich von den Musikanten. Winzig war traurig, denn jetzt war er wieder allein. Er ging ein Stück in die Steppe hinaus und fand ein Nest mit Straußeneiern. Das sah gemütlich aus, und da Winzig müde und traurig war, legte er sich in das Nest und kuschelte sich an die Straußeneier.

14. Entspannung in Seitenlage

(oder einer anderen den Kindern angenehmen Position)

Winzig atmet tief ein und aus. Er liegt weich und warm im Nest. Hier fühlt er sich geborgen.

15. Fersensitz

Als Winzig aufwachte ging er weiter und kam an einen Fluß. Er setzte sich ans Ufer und starrte trübsinnig ins Wasser.

16. Grille²

Zwei Mäuse hatten den kleinen Elefanten beobachtet. "Wieso bist du denn so traurig?" fragten sie Winzig. "Ach, ich weiß es nicht", sagte Winzig und seufzte. Da holten die Mäuse Farben und Pinsel und malten bunte Muster auf Winzigs Körper. "Farben sind immer gut gegen Traurigkeit!" meinten sie.

17. Hirsch³

Winzig war doch neugierig geworden. Er beugte sich weit vor und betrachtete sein Spiegelbild im Wasser. Doch das half auch nichts.

18. Möwe⁴

Winzig ging das Flußufer entlang. Da sah er einen Vogel übers Wasser fliegen.



19. Kaninchen

Winzig wollte versuchen, ob er auch fliegen konnte und stieg auf einen Baum. Er sprang vom Baum und fiel wie ein schwerer Stein kopfüber ins Wasser.

20. Schildkröte⁵

Eine Schildkröte rettete ihn vor dem Ertrinken. "Stell dich auf meinen Rücken", sagte sie. "Und nun erzähl mir, warum du ins Wasser gesprungen bist". Da erzählte Winzig der Schildkröte alles, was er über sich wußte. Die Schildkröte war ein weises und gütiges Wesen. Sie schwamm mit Winzig zu den Flußschweinen.

² Baba Hari-Dass S.57

³ Baba Hari-Dass S.58

⁴ Baba Hari-Dass S.51

⁵ Baba Hari-Dass S.60

21. Käferhaltung

Die Schweine liebten es, sich am flachen Ufer im Matsch und Schlamm zu wälzen.

22. Aufrichte-Übung

Neugierig beobachteten die beiden Flußschweine das Näherkommen der Schildkröte mit ihrer seltsamen Last.

23. Muschel

Herr und Frau Flußschwein hatten keine Kinder. Sie freuten sich sehr, als ihnen die Schildkröte den winzigen Elefanten brachte.

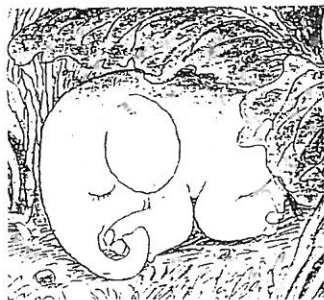
24. Räkeln

Winzig fühlte sich sogleich wohl bei den Schweinen. Sie waren sehr, sehr lieb zu ihm und das war es auch, was ihm so gefehlt hatte. Er wollte für immer bei den Flußschweinen bleiben.

25. Ruhelage

Müde von der langen Suche und glücklich, weil er endlich das gefunden hatte, was er gesucht hatte, schlief Winzig ein.

Ganz ruhig ist er geworden. Tief und gleichmäßig atmet er ein und aus. Er fühlt sich geborgen und glücklich. Sogar im Schlaf lächelt er noch. Er träumt von seiner langen Wanderung. Von der Schnecke im Wald, den Musikanten mit denen er so herrlich trompetet hatte, von den Mäusen, die ihn bunt bemalt hatten, von seinen Versuchen zu fliegen und von der Schildkröte, die ihn gerettet hat. Und dann träumt er noch von den Flußschweinen, die ganz lieb zu ihm waren. Glücklich schläft er weiter.



Anhang

Für die Kinder zum Mitnehmen (oder für unruhige Kinder während der Übungszeit) ein Blatt Papier mit einer Bleistiftzeichnung von Winzig und viel Platz. Die Kinder können den Teil der Geschichte, der ihnen am besten gefiel, dazu malen.

Julia Heinz
Am Apfelfgärtchen 38
6272 Niedernhausen

Die Strandmuschel

Kinderyogastunde
Alter: 7 - 9 Jahre
einige Kursstunden
Yogaerfahrung

Vorbereitung: In der Mitte einen kleinen 'Strand' herrichten;
mit blauem Tuch, Sand und Muscheln.

Heute wollen wir mal am Strand sein. Zuerst stapfen wir durch den Sand (Kinder stapfen), dann legen wir unsere Strandmatten hin (hinlegen der Yogadecken) und laufen zum Wasser; dort hüpfen wir in die Wellen, kleine und große (hüpfen). Einige von Euch möchten sogar im Meer schwimmen (Schwimmbewegungen). Wenn wir davon genug haben, gehen wir am Wasser entlang und finden auch wirklich eine Muschel.

Sucht Euch eine Muschel, die Euch gut gefällt und nehmt sie mit auf Eure Decke und setzt Euch.



Betrachtet Euch die Muschel zuerst mit geöffneten Augen, welche Farbe hat sie, welche Form? Nun schließt die Augen und fühlt mit Euren Fingern. Wie groß ist sie? Welche Rillen hat sie? Große oder kleine? Quer oder längs? Ist noch Sand darin? Fühlt nochmals die Form; und öffnet nun die Augen und schaut sie Euch noch einmal an.

Die Geschichte der Muschel könnt Ihr nun hören und miterleben.

Die Muschel lebte auf dem Grunde des Meeres, eingehüllt in Sand, schon viele Jahre. Das frische Wasser fließt durch sie hindurch, wenn sie beim Einatmen die Muschelhälften öffnet und sie beim Ausatmen wieder schließt. (Muschelatmung) Gleichmäßig und andauernd wird sie vom Wasser umspült.



Über sich sieht sie die Wellen, die meist nur ganz klein sind, manchmal aber vom Sturm gepeitscht werden und hoch und wieder runter gehen. ("Welle hoch" und "Welle runter") und die nächste Welle hoch und runter. So lebte die Muschel schon viele Tage.



Aber eines besonderen Tages schwamm ein Fisch vorbei, der von weither kam. (Fisch) Er erzählte der Muschel von trockenem Sand, silbernem Mond, heißer Sonne und Menschen, die zwei Beine haben, umherlaufen, auf Segelschiffen fahren; und kleinen Menschen, die genauso aussehen, nur kleiner sind, in die Wellen hüpfen, am Wasser entlang laufen und Muscheln suchen und sich darüber freuen.



Ach, so etwas kannte die Muschel gar nicht; und in ihr wuchs die Sehnsucht, das alles zu sehen, und auch von einem kleinen Menschen gefunden zu werden. Sie schaute hoch und erblickte ein Boot, das auf den Wellen schaukelte. 'Darin sind solche Menschen' dachte sie, 'ob das stimmt, was mir der Fisch erzählt hat?'



Als das nächste Mal ihr Freund, der Seestern vorbeikam; (Stern) erzählte sie ihm alles, was der Fisch berichtet hatte. "Ja, davon habe ich auch schon gehört" sagte der Seestern und ließ sich davontreiben.

Nun wollte die Muschel um jeden Preis dorthin gelangen. Beim nächsten großen Sturm schwang sie sich hoch und richtete sich auf; (ein Fuß aufstellen und aufrichten) nun schwamm sie schwere los durchs Wasser. Der Muschel gefiel das, sie fühlte sich frei und leicht. Der Sturm nahm zu, sie wurde immer weiter und weiter gewirbelt bis sie auf etwas Hartem landete.

Sie schaute sich um, ja es war Sand, den kannte sie; aber er war anders, härter, also mußte er trocken sein. Nun schnupperte sie zum ersten Mal das Meer außerhalb des Wassers, (Schnupperatmung) in dem sie doch schon so lange lebte. Sie schaute nach oben, da erblickte sie etwas silbrig glänzendes 'Das muß der Mond sein', dachte sie. Sie sah ihn hinter einer Wolke, mal von der einen, mal von der anderen Seite. (Mond) Der Mond verschwand, es wurde so merkwürdig warm und wärmer, etwas strahlend Rotes erschien. 'Aha, die Sonne geht auf' dachte die Muschel. Da sah sie auf den Wellen des Meeres ein großes Boot, mit dreieckigen Tüchern darauf, und es liefen Lebewesen mit nur zwei Beinen darauf herum. 'Das sind bestimmt Menschen auf einem Segelboot' (Dreieck) Aber nun wurde es immer heißer und heißer. Die Muschel fühlte sich gar nicht wohl, als bekäme sie keine Luft mehr, da wurde sie weniger und weniger, bis nur noch die Schalen da waren, die sich in zwei Hälften teilten. Da spürte die Muschel noch wie sie von zwei kleinen Händen aufgehoben wurde, die riefen: "Das ist die schönste Muschel, die ich je gefunden habe." 'Das sind bestimmt die Kinder' konnte die Muschel noch denken und fühlte sich glücklich.

Wie das Kind können auch wir noch mal die Muschelhälfte nehmen..

Entspannung

Legt Euch auf Eure Decke und macht es Euch gemütlich. Reckt und streckt Euch, bis Ihr es ganz bequem habt. Holt tief Luft und atmet gründlich aus. Holt noch einmal tief Luft und bemerkt wie Euer Atem Euch sanft wiegt und Euch Ruhe gibt. Schließt und öffnet ein paar mal die Augen, und wenn Ihr Euch vorstellen möchtet, was ich Euch gleich erzähle, könnt Ihr die Augen geschlossen halten.

Stell Dir vor, Du liegst am Strand im weichen zarten Sand. Du fühlst mit Deinem Körper diesen weichen warmen Sand an Deiner Haut.

Die Sonne scheint. Der Himmel leuchtet in tiefem Blau, der Sand glitzert weiß im warmen Licht und die Sonne strahlt in tiefem Gelb. Du spürst wie die Sonnenstrahlen Dein Gesicht wärmen. Nun gehst Du barfuß am Wasser entlang. Kannst Du den festen, feuchten Sand unter Deinen Füßen spüren? Kühl spielt das Wasser um Deine Füße. Du hörst das Rauschen der Wellen, Du riechst das Salz des Wassers, Du schmeckst es auf Deinen Lippen, die feinen, salzigen Wassertröpfchen. Und Du gehst und gehst...

Nach einer Weile setzt Du Dich in den Sand.

Du hörst das Meer, sein ruhiges gleichmäßiges Rauschen, die Wellen gehen auf und ab

Du spürst Deinen Atem, ruhig und gleichmäßig

ein und aus - ein und aus -

der Atem paßt sich den Wellen an

ruhig und gleichmäßig - ein und aus - ein und aus -

ruhig geht Dein Atem - den Wellen gleich-

Du bist warm und ruhig

ein leichter Wind weht über Deine Stirn-

Du fühlst Dich wohl...

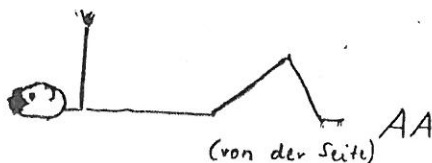
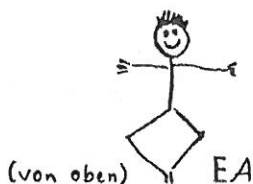
Wenn Du bereit bist, komm zu uns zurück hier in diesen Raum.

Atme tief durch, öffne die Augen, recke und strecke Dich, atme tief durch und versuche kräftig zu gähnen und komme hoch zum Sitzen.

Übersicht der Übungsreihe

1. Muschelatmung

(Bewußtmachen der gesunden frei fließenden Atmung)



Die Kinder liegen mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, die Füße stehen vor dem Gesäß. Einatmend fallen die Knie auseinander, die Hände und Arme öffnen sich und der Brust- und Atemraum geweitet; ausatmend werden Knie und Hände wieder geschlossen.

2. "Welle hoch"

(Stärkung der Bauch- und Oberschenkelmuskeln, pos. Beeinflußung des Hohlkreuzes)



Die Kinder sind in der Rückenlage, die Beine angewinkelt, die Füße stehen vor dem Gesäß, die Hände liegen mit den Handflächen nach unten dicht neben dem Körper am Boden. Einatmend wird das Becken vom Boden gelöst.

3. "Welle runter"

(Stärkung der Schulter- und Armmuskulatur, des Rückens und der Handgelenke, pos. Beeinflußung des Rundrückens)



Die Kinder gehen von der Rückenlage aus, die Beine sind langgestreckt. Die Hände stemmen das Gewicht des Oberkörpers in Schulterhöhe vom Boden.

4. Fisch

(Stärkung der gesamten Muskulatur rund um die Wirbelsäule, pos. Wirkung auf die Herz- und Lungenfunktion)



Die Kinder sind in der Rückenlage, die Arme liegen an den Seiten. Die Kinder beugen ihren Oberkörper zurück und stützen sich mit den angewinkelten Unterarmen ab. Die Auflageflächen sind nun Fersen, Beine, Po und Hinterkopf, sowie die stützenden Arme; die Brust wird weit nach oben gedehnt.

5. Boot

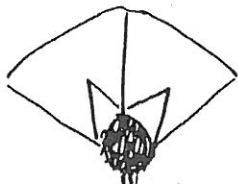
(Stärkung der Bauchmuskulatur, der Willens- und Durchhaltekraft)



Die Kinder legen in der Rückenlage die Hände auf die Oberschenkel, heben die gestreckten Beine und Rumpf gleichzeitig bis die Arme parallel zum Boden sind. Beine und Oberkörper sollten etwa den gleichen Aufrichtungswinkel haben; beim Auflösen weiter hochziehen zum Langsitz.

6. "Seestern"

(Dehnung der Oberschenkelinnenmuskulatur und der Seiten; Durchblutung und Kräftigung der Bauchinnenorgane; Beweglichkeit der Hüften)



Die Kinder ziehen aus dem Langsitz die Füße heran und legen die Fußsohlen aneinander, die Knie fallen auseinander; die Handflächen nach oben zwischen den Knien unter die Knöchel schieben, sich mit gedehntem Rücken nach vorne neigen, bis die Stirn die Fersen berührt. Beim Auflösen den Oberkörper mit gedehntem Nacken aufrichten.

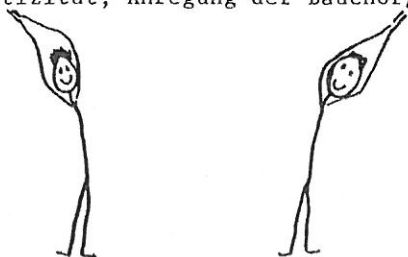
7. Schnupperatmung

(Verstärken der Atmung)

Bei der Einatmung wird die Luft "schnuppernd" durch die Nase eingesogen, dann folgt die langsame Ausatmung.

8. Mond

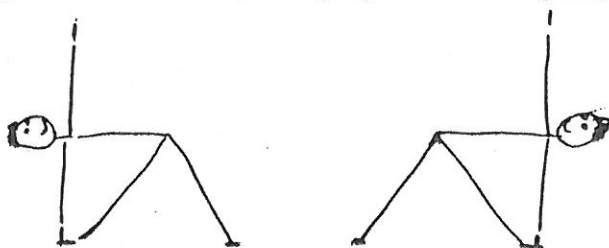
(Dehnung und Streckung der seitlichen Rumpfmuskeln, Förderung der Elastizität, Anregung der Bauchorgane)



Die Kinder führen die Arme im Stand seitwärts hoch, legen die Handflächen zusammen; sie dehnen sich aus dem Becken heraus nach oben, dann zur Seite, langsam wieder zur Mitte, andere Seite und zurück.

9. Dreieck

(Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Schenkel und Beinmuskulatur, Dehnung der Wirbelsäule, Anregung der Bauchorgane)



Die Kinder grätschen aus dem Stand die Beine, rechter Fuß um 90° nach außen dehnen; die Arme seitwärts mit den Handflächen nach oben führen bis zur Waagrechten, den Körper zur rechten Seite beugen, dabei mit den Fingerspitzen der rechten Hand den Boden vor dem rechten Fuß berühren. Der linke Arm bildet mit dem rechten Arm eine gerade Linie; das Gesicht nach oben wenden und in die Handfläche schauen; aufrichten; zur anderen Seite wiederholen.

Brigitte Still-Naß
Burgwiesenstr. 35
5000 Köln 80

September 1992

3. Vorstellungsstunde
=====

im Institut für Verhaltenstherapie und Präventivmedizin in
Bad Nauheim

Thema: | YOGA mit KINDERN

" Der bunte Hund "

Grundidee aus dem Kinderbuch - Der bunte Hund,
das schwarze Schaf und der Angsthase von Irina
Korschunow - .

- Lernziele:
- durch Yogaübungen wird der kindliche Körper
gekräftigt und gelenkiger.
 - die Kinder werden motorisch harmonischer
 - das Innehalten bei jeder Übung beruhigt, stellt
Gleichgewicht her und baut Übermotorik ab.
 - die Beherrschung der Übungen steigert das Selbst-
vertrauen.
 - die Konzentrationsfähigkeit und Vorstellungskraft
wird gefördert.

Zielgruppe: geübte Kinder im Alter von 6-10 Jahren

Begrüßung der Kinder

=====

Habt ihr schon einmal einen Hund gesehen?
Welche Farben kann ein Hundefell haben?
Meine Geschichte handelt heute von einem bunten Hund.

Wir bilden einen Kreis falten unsere Hände vor der Brust wie zum Gebet und begrüßen uns durch eine Verneigung. Dann fassen wir uns an den Händen an, nehmen Augenkontakt auf und lächeln uns gegenseitig zu. Wir lassen drei mal das OM ertönen.

Geschichte: eine Hundemutter hatte fünf Junge bekommen. Sie freute sich sehr und alle waren wohlgeraten und vier waren genauso braun wie sie. Nur das fünfte Kind schillerte in kunterbunten Farben. "Ein bunter Hund!" rief sie, "was soll aus ihm bloß werden?" Als der bunte Hund laufen konnte, ging sie mit ihm zur alten Eiche. Dort wohnte der Zauberrabe.....

Fußübungen -

wir gehen zuerst auf den Zehenspitzen, dann auf den Fersen und zum Schluß auf den Außenseiten der Füße einmal im Kreis herum zu unserer Decke. Wir lenken unsere ganze Wahrnehmung in die Fußsohle und stellen uns vor, daß wir ganz starke Wurzeln in die Erde wachsen lassen.

Baum -

wir balancieren auf dem linken Fuß. Beugen das rechte Bein und stellen den rechten Fuß an den linken Oberschenkel. Mit der nächsten EA heben wir die Arme mit zusammengelegten Handflächen über den Kopf. Wir atmen im eigenen Atemrhythmus weiter. Die Finger zeigen nach oben. Wir balancieren in dieser Stellung und stellen uns vor, wir wären ein großer Baum. Wir lösen mit der nächsten AA die Stellung auf und wiederholen sie mit dem rechten Fuß.

Richtiges Stehen - nachspüren und Geschichte weitererzählen.

....."Krah Krah", krächzte der Rabe, "was willst Du von mir"? Die Hundemutter sprach: "Bunte Hunde haben es schwer auf der Welt, mache ihn bitte braun". "Solchen Zauber kenne ich nicht," krächzte er, flog vom Baum herunter, setzte sich neben das bunte Hündchen und dachte nach.

Vogel_-

wir stehen bei etwas auseinandergestellten Beinen auf den Zehenballen, dehnen den Kopf weit vor, nehmen dabei den Oberkörper schräg mit und dehnen die Arme bei weit gespreizten Fingern kräftig nach hinten. Wir verharren einige Sekunden in dieser Stellung und fliegen dann als Vögel einmal durch den Raum.

Richtiges Stehen - nachspüren und Geschichte weitererzählen

.....nachdem der Rabe überlegt hatte, sprach er: "Bunt krah krah, braun krah krah, bunt geh weg braun bleib da." Nichts geschah. Es hat keinen Zweck- bunt bleibt bunt-. "Und warum eigentlich nicht?" sprach der Rabe. Traurig ging die Hundemutter mit ihrem bunten Kind über den Berg nach Hause zurück.....

Bergstellung_-

wir beugen uns langsam vornüber und berühren mit den Händen den Boden. Könnt ihr die Handflächen flach auf den Boden legen, ohne die Knie zu beugen? Der Kopf ist gesenkt. Wir versuchen nun mit den Händen etwas nach vorn zu laufen. Die Füße bleiben stehen. Der Körper sieht jetzt aus wie ein Berg und unser Gesäß ist die Bergspitze. Nun beugen wir die Knie, kommen damit zum Boden, setzen uns mit unserem Gesäß zwischen die geöffneten Fersen, legen den Kopf vor die Knie ab und die Arme seitlich neben unseren Körper.

engerolltes Blatt_- nachspüren und Geschichte weitererzählen

.....zuhaus rollte sich der bunte Hund zusammen und schlief ein. Die vier braunen Hunde gingen alle nach einander aus dem Haus zu anderen Familien, nur das bunte Hündchen wollte keiner haben. Da kam eine Hummel vorbei geflogen und weckte mit ihrem Gesumme das bunte Hündchen auf.....

Fersensitz mit S-Atmung_-

wir richten mit der nächsten EA unseren Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel auf und heben zuletzt den Kopf hoch. Wir atmen im eigenen Atemrhythmus weiter. Wir legen die Hände auf die Knie. Wir achten darauf, daß Rücken, Nacken und Kopf eine gerade Linie bilden. Wir atmen sachte und tief durch die Nase ein und summen dabei wie eine Hummel. Wir atmen sachte aus und machen dabei den gleichen "sss-laut". Wir machen das fünfmal.

Fersensitz - nachspüren und Geschichte weitererzählen

.....der bunte Hund stand auf, schüttelte sich kräftig und machte einen Buckel wie eine Katze.....

Vierfüßlerstand - wir kommen aus dem Fersensitz in den Vierfüßlerstand und schütteln unseren Körper kräftig durch.

Katze -

wir stehen auf allen vieren wie eine Katze, senken den Kopf und dehnen den Rücken hoch. Wir atmen dabei langsam durch den Mund ein. Dann atmen wir langsam aus, während wir den Kopf heben und den Rücken sinken lassen, bis er einen tiefen Bogen macht. Wir schauen nach oben. Wir machen das ein paarmal.

Vierfüßlerstand - nachspüren und Geschichte weitererzählen

.....und sagte zu sich: "Ich bin, wie ich bin und irgendwo auf der Welt gibt es einen Platz für mich. Ich muß ihn nur finden." Und er zog in die weite Welt hinaus.
.....

auf allen vieren einmal oder mehrere Male um unsere Matten laufen.

.....Es regnete vom Himmel herunter und der Wind blies kalt um die Ecken. Der bunte Hund lief durch das Dorf über Äcker und Wiesen in den Wald. Er fürchtete sich, er war noch nie allein gewesen. Nach einer Weile schlief er ein. Am nächsten Morgen schien die Sonne und ein Spatz sang sein Morgenlied.

Spatz -

wir setzen uns mit gespreizten Beinen in die Hocke, Schultern und Arme zwischen den Knien. Wir fahren mit den Armen unter den Beinen durch und hinten um sie herum. Wir berühren mit den Händen die Zehen. Können wir wie ein Spatz hüpfen? Wir lösen die Stellung auf und gehen in den Fersensitz mit Fäusteturm.

Fersensitz mit Fäusteturm - nachspüren und Geschichte weitererzählen

.....Der bunte Hund sprach: "Oh, habe ich großen Hunger!" Der Spatz antwortet: "Du armer Hund." "Papperlapapp", sagte der Hund. "Ich bin nicht arm. Es gibt viele Dörfer auf der Welt und irgendwo bestimmt auch ein paar Knochen für mich." Und rannte los. Vor dem nächsten Dorf war ein Zelt aufgebaut und ein Clown schlug auf die Trommel und rief: "der Zirkus ist da"! Der bunte Hund sah viele Tiere, die er noch nie in seinem Leben gesehen hatte. Das erste war ein Kamel und das zweite war ein Hase mit einem Zauberhut auf dem Kopf.

Kamel -

wir kommen in den Kniestand. Die Knie sind ein wenig geöffnet. Wir beugen uns langsam nach hinten und fassen mit den Händen die Fersen. Wir wölben den Rücken und beugen den Kopf nach hinten. Die Arme sollten gestreckt sein. Wir bleiben kurz in dieser Stellung und lösen sie dann langsam wieder auf.

Hase -

wir nehmen den Fersensitz ein und führen das Kinn zur Brust, beugen uns dann langsam nach vorne und legen den Kopf vor unsere Knie, so daß die Stirn die Knie berührt. Unsere Hände ergreifen die Fersen und wir heben unser Gesäß, bis die Arme vollkommen gestreckt sind. Wir lösen die Stellung wieder auf, indem wir das Gesäß senken, die Hände von den Fersen lösen, unter die Stirn legen und uns ausruhen.

Fersensitz mit flachen Händen - nachspüren und Geschichte weitererzählen.

.....Da kam der Zirkusdirektor vorbei, sah ihn, und sprach: "Ei, was bist du für ein schöner, bunter Hund. Möchtest du bei uns bleiben? Ich bringe dir das Tanzen bei und du wirst es gut bei uns haben." Und der Hund lernte das Tanzen 1,2,3, und 1,2,3.....

im Fersensitz die Arme von links nach rechts dynamisch zu-1,2,3,- bewegen.

Fersensitz - Geschichte weitererzählen

.....nach der ersten Vorstellung bekam er einen riesigen Applaus und der Zirkusdirektor gab ihm zur Belohnung einen extra großen Knochen. Der bunte Hund trug ihn vor das Zelt an den Wiesenrand, schnupperte an einer wunderschönen Wiesenblume, und war sehr glücklich.....

Blume -

wir setzen uns mit gebeugten Knien auf den Boden und schlüpfen mit den Armen unter den Knien durch, heben dann langsam die Füße vom Boden. Wir öffnen die Hände, wie Blumenkelche, und zeigen mit den Füßen nach oben. Wir stellen uns vor, wir wären eine blühende Blume. Wir lösen die Stellung langsam wieder auf, umfassen unsere angewinkelten Beine, nehmen das Kinn zur Brust und rollen uns über die Rückenrolle in die Rückenlage.

Rückenlage - nachspüren und Geschichte weitererzählen

.....Er fraß seinen Knochen, legte sich auf den Rücken, und rollte sich hin und her wie ein Käfer.....

Käfer -

wir liegen auf dem Rücken, winkeln unsere Beine an, umfassen mit der linken Hand, das linke Knie und mit der rechten Hand, das rechte Knie. Wir machen die Beine ganz breit, unsere Schulter und unser Kopf liegen locker am Boden. Wir rollen uns nun langsam hin und her. Wir lösen die Stellung auf und strecken die Beine aus.

Vollentspannung -

stellt euch vor, ihr liegt wie das bunte Hündchen auf einer schönen Sommerwiese. Die Wiesenblumen und Gräser duften. Könnt ihr es riechen? Ihr habt euren Platz gefunden und schließt die Augen. Ihr streckt alle viere von euch. Die Sonne ist am Himmel und scheint euch auf den Bauch.

Ihr legt die Hände auf euren Bauch und spürt, wie warm er ist, und wie er mit jeder Einatmung nach oben und mit jeder Ausatmung nach unten geht. Mit jedem Atemzug bekommt ihr Kraft. Spürt ihr eure Kraft? Ihr könnt auf diese Kraft vertrauen. Das bunte Hündchen hat auf diese Kraft gebaut und hat seinen Platz nach einem langen Weg durch die Welt gefunden. Wir strecken und dehnen unsere Arme und Beine, atmen tief ein und aus, öffnen die Augen und setzen uns in den Fersensitz.

Fersensitz-

wir knien uns hin, lassen die Fersen nach außen fallen und setzen uns zwischen die Fersen mit unserem Gesäß. Wir legen die Hände auf die Knie, achten darauf, daß Rücken und Kopf eine gerade Linie bilden. Wir machen ein paar tiefe Atemzüge und lassen mit der Ausatmung das OM ertönen. Zum Schluß verneigen wir uns mit gefalteten Händen vor der Brust und wünschen allen Menschen, Tieren und Wesen auf dieser Erde Liebe und Frieden, und daß sie ihren Platz zum Leben auf dieser Welt finden.

KINDER BEGREIFEN MEHR

Ich bin überzeugt, daß Kinder immer mehr wissen,
als sie sagen können,
das ist der große Unterschied zwischen ihnen und Erwachsenen,
die wir bestenfalls
ein Hundertstel dessen wissen,
was wir sagen.

Zweifellos kommt das ganz einfach daher,
daß Kinder alles mit ihrem ganzen SEIN begreifen,
während wir es nur mit unserem Kopf erfassen.

(Jacques Lusseyran)

NACH EINEM STREIT

Weißt du wie das ist, traurig zu sein,
sich ganz allein zu fühlen?
Du gibst mir nicht einmal einen Kuß,
sagst: " Schluß, es ist Zeit schlafen zu gehn! "
Ich liege da mit all meiner Wut.
Mir geht es nicht gut!

(Regina Schwarz)

Eva-Maria Radu
Trifelsstr. 8
6718 Grünstadt 3
Tel.: 06359/82676

Kinderyoga, hier:

"Monets Garten" in Anlehnung an das Buch
"Linnéa im Garten des Malers" von
Christina Björk und Lena Anderson,
C. Bertelsmann Verlag, München

Zuerst mit den Kindern das Buch anschauen, dazu erzählen:
wer Monet war, welch schönen Garten er hatte, etc. Evtl. 1
oder 2 Stellen aus dem Buch vorlesen, die Kinder ihre Ein-
drücke erzählen lassen oder vom eigenen Garten zu Hause:
welche Blumen wachsen in euerem Garten? Habt ihr (oder Nach-
barn) auch einen Gartenteich? ...

Als Abtobspiel die Reise von Paris zu Monet's Garten:

- zuerst mit dem Zug: ein Kind ist die Lokomotive, die anderen hängen sich an;
- wir nehmen nicht wie Blümle und Linnéa ein Taxi; denn wir sind ja schon große Kinder und können mit dem Fahrrad fahren: die Kinder fahren im Liegen Rad;
- das letzte Stück bis zum Teich legen wir zu Fuß zurück: über die Wiese laufend und hüpfend;
- am Teich angelangt, steigen wir in das Boot: die Kinder setzen sich auf den Boden und rudern kräftig über den Teich.

Am anderen Ufer angekommen steigen wir aus dem Boot aus und setzen uns bequem ins Gras: Fersensitz, Schneidersitz oder Langsitz. Rücken aufrichten, Augen schließen. Unser Atem wird wieder ruhig. Wir lauschen den Vögeln, hören das Wasser plätschern, Grillen zirpen, ... (Nature-Cassette III spielen lassen) und spüren die Sonnenstrahlen, die uns wärmen.



Schnupper-
atmung

wdh.

Wir schnuppern die Luft im Garten und nehmen den Duft der Blumen wahr (dazu jedem Kind eine Blume in die Hand geben oder eine Trockenblütenschale mit Duftöl mitbringen).

Handübung

wdh.

Jetzt wollen wir das Öffnen und Schließen der Blüten mit unseren Händen erfahren: die Hände bewußt langsam öffnen und schließen, mit den Blumen vergleichen, die sich morgens, wenn die Sonne aufgeht, öffnen und abends, wenn die Sonne untergeht, wieder schließen.



Lotus-
blüte

wdh.

Unsere Hände waren kleine Blüten, jetzt wollen wir eine große Blüte sein. Im Schneidersitz falten wir unsere Hände vor der Brust und schieben sie weit über den Kopf, dehnen uns zum Himmel hin. Dann wollen wir die Blüte öffnen und nehmen unsere Arme langsam seitlich nach unten.



Katze

Wir sehen im Garten eine Katze. Sie ist nicht an so viele Kinder gewöhnt und macht einen Katzenbuckel; dann schaut sie doch neugierig zu den Kindern hoch und macht dabei einen Pferderücken. Das wiederholt sie einige Male. Aber die Katze merkt, daß ihr die Kinder nichts tun, also putzt sie sich genüsslich, erst mit der re., dann mit der li. Hinterpfote am Kopf ...

wdh.



wdh.



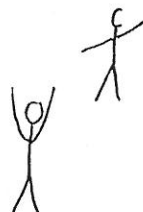
einger.
Blatt

und ruht sich dann ein wenig aus.



Dach-
stellung

Die Katze läuft zu Monet's Haus, welches wir uns in der Dachstellung vorstellen wollen. Aus dem Vierfüßlerstand drücken wir uns ins Dach - halten - und laufen dann langsam mit den Händen zu den Füßen und richten uns behutsam W.f.W. auf.



Drehung
im Stand

Der Wetterhahn auf dem Dach dreht sich im wind und schaut nach re. und li.

im Stand mit
erh. Armen
wiegen

Hinter dem Haus stehen einige Bäume, die wiegen sich im Wind sanft hin und her.

Fuß-
übungen

Ganz leise gehen wir dann auf Zehenspitzen durch den Garten, damit wir die Katze nicht wecken, die inzwischen eingeschlafen ist. Genauso leise versuchen wir es dann auf den Fersen, dann auf den Innen- und Außenkanten der Füße.



Baum

Auch da, wo wir jetzt sind, stehen Bäume, aber der Wind hat nachgelassen und die Bäume hier stehen ganz still. Wir üben jetzt den Baum: unsere Füße sind die Wurzeln und sind ganz fest mit der Erde verbunden. Wir verlagern das Gewicht auf den li. Fuß, heben das re. Bein und stellen die Zehen auf den li. Fuß. Das Knie zeigt nach außen, die Ferse nach innen. Wir falten die Hände vor der Brust und schieben diese weit nach oben über den Kopf. Mit den Augen fixieren wir einen Punkt an der Wand. Ruhig atmen. - Langsam nehmen wir die Arme wieder nach unten, stellen den re. Fuß wieder neben den li. und stehen ganz locker. Nachspüren, beide Seiten vergl. - Andere Seite üben; nachspüren im Stand.

Zuerst üben wir jetzt gemeinsam die halbe Brücke, anschließend jeder einzeln mit Hilfestellung die ganze Brücke.

halbe
Brücke



Wir stellen die Füße vor dem Po auf, die Arme liegen seitlich entlang des Körpers. Nun geben wir Druck auf die Füße und heben langsam Gesäß und Oberkörper, dehnen uns nach oben. Wir winkeln die Arme an und legen die Hände als Stütze unter den Oberkörper, sodaß dieser auf den Händen ruht und die Daumen nach außen zeigen. Vorsichtig lösen wir die Hände wieder, lassen den Körper zu Boden sinken und die Beine ausgleiten.

Brücke



Wir werden jetzt die Brücke üben. Ich mache sie zuerst vor, erkläre sie dann und anschließend darf jeder einzeln üben. Aber bitte: keiner von euch übt ohne Hilfestellung!!

Wir stellen die Füße dicht vor unserem Po auf, nehmen sie etwas auseinander und achten darauf, daß die Füße ganz am Boden bleiben. die Hände stellen wir unter die Schultern. Mit Händen und Füßen drücken wir fest gegen den Boden und so unseren Körper nach oben, den Bauch in Richtung Himmel. ... eine schöne Brücke, die Monet bestimmt sehr gerne gemalt hätte! Ganz vorsichtig und langsam legen wir unseren Körper wieder am Boden ab (zu dieser Aussage evtl. ein Kind nach vorne holen und die Brücke vormachen lassen). Um uns von dieser anstrengenden Übung zu erholen, stellen wir uns vor, wir wären ein Käfer in Monet's Garten, der sich genüßlich auf dem Rücken sachte hin und her rollt. Dazu nehmen wir die Beine über den Leib, umfassen mit unseren Händen die Knie, öffnen die Beine und schaukeln so sanft hin und her; dann wird der Käfer lebendiger, und er beginnt, kräftig auf dem Rücken zu schaukeln. Wir schließen die Beine, fassen mit den Händen in die Kniekehlen und beginnen, kräftig vor und zurück zu schaukeln ... bis der Käfer müde wird und erschöpft, aber glücklich auf dem Rücken liegen bleibt.

Käfer-
haltung



Rücken-
schaukel



Toter Mann



Die Beine sind leicht geöffnet, die Arme liegen bequem entlang des Körpers. Wir liegen so im weichen Gras, die Augen sind geschlossen und in Gedanken betrachten wir noch einmal Monet's Garten.



Vorbeuge m.
geradem
Rücken

Wir sind wieder bei dem Teich mit den Seerosen, die Monet so gerne gemalt hat und wollen sie uns genau betrachten. Dazu beugen wir uns mit geradem Rücken weit nach vorne, schauen zu den Seerosen in der Mitte des Teiches und wenn es uns zu anstrengend wird, lassen wir uns hängen wie die Trauerweiden, deren Zweige sich sanft hin und her bewegen. Dann W.f.W. aufrichten, noch einmal zu den Seerosen schauen ...



Oberkörper
fallen
lassen,
Arme pendeln
lassen; wdh.



Hocke

Wir richten uns langsam wieder auf und sehen eine Bank, auf die wir uns setzen wollen: mit geradem Rücken gehen wir in die Hocke und legen unsere Hände locker auf die Knie. Wir stützen uns vorne ab und kommen zum Kniestand. Zuerst wollen wir uns steif wie ein Stock nach hinten lehnen (wdh.) und uns dann genüßlich die Sonne auf den Oberkörper scheinen lassen. Dazu nehmen wir die Schultern nach hinten, den Kopf in den Nacken und greifen mit unseren Händen die Fersen. Den Brustkorb dehnen wir weit nach oben, der Sonne entgegen.



Kniestand



Kamel mit
Vorübung



Kaninchen

Nun wollen wir uns die Sonne auf den Rücken scheinen lassen und nehmen dazu die Kaninchenhaltung ein: Kopf vor den Knien ablegen, mit den Händen die Fersen fassen, den Rücken heben, sodaß wir auf dem Oberkopf ruhen.



Fäusteturm

Dann nehmen wir eine gemütliche Ru gehalten ein: wir bilden mit den Händen Fäuste, setzen diese vor dem Körper übereinander und legen den Kopf darauf ab.



Langsitz

Dann richten wir uns langsam W.f.W. auf, schlagen die Beine zur Seite und kommen zum Langsitz. Wir schauen nach rechts und links und erspähen die Brücke, die Monet so gerne gemalt hat. Wir wollen versuchen, ob wir mit unserem Körper auch so eine schöne Brücke bilden können. Dazu rollen wir uns langsam mit rundem Rücken in die RL. Weil diese Übung so anstrengend ist, ruhen wir uns erst noch einen Moment aus, liegen bequem auf dem Rücken und stellen uns die Brücke vor, die wir gleich bilden wollen.

Kopf drehen
wdh.

Schlußentspannung

wir sehen die Katze im Gras umherstreifen, eine Hummel fliegt von Blume zu Blume und sammelt Nektar. Das Wasser des Teiches glitzert in der Abendsonne und die Seerosen werden von kleinen Wellen sanft auf der Wasseroberfläche geschaukelt. Ein Frosch hat auf einem Seerosenblatt Platz genommen. Er sitzt ganz still und scheint auf die nächste Fliege zu warten, die in seine Nähe kommt. Die Bäume am Ufer wiegen sich sachte im Wind, am blauen Himmel ziehen kleine Wolken ruhig vorüber, als wären es Schäfchen, die am Abendhimmel weiden. Hinter der Brücke über der Trauerweide steht die Sonne, die sich inzwischen leicht rot gefärbt hat. Im Zeitlupentempo neigt sie sich zur Trauerweide herunter. Noch können wir die Sonnenwärme auf unserem Körper spüren, und wir stellen uns vor, wie die Strahlen uns von unten bis oben mit einer wohligen Wärme durchziehen: unsere Zehen sind warm, unsere Fußsohlen, in unseren ganzen Füßen breitet sich die Wärme aus. wir spüren, wie die Sonnenstrahlen langsam unseren Körper hinaufwandern und dabei die Unterschenkel wärmen, dann die Knie und weiter hinauf die Oberschenkel. Unsere Beine sind jetzt ganz warm. Von dort breiten sich die Sonnenstrahlen auf unserem Bauch aus, erwärmen ihn und durchdringen den ganzen Oberkörper und die Schultern. Von dort ziehen sie weiter in die Arme: unsere Oberarme werden warm, die Ellenbogen, die Unterarme und schließlich unsere Hände. Bis in alle Fingerspitzen breitet sich die Wärme aus. Von den Schultern aus wandern die Sonnenstrahlen auch weiter nach oben, den Hals entlang bis zu unserem Gesicht: das Kinn wird warm, der Mund, die Nase, die Wangen und die Ohren. Unsere Stirn wird von einem kühlen Lüftchen umfächelt. Glücklicherweise lächeln wir der Sonne zu. Wir genießen die Wärme und die Ruhe. Wir sind ganz ruhig und entspannt.

... wir spüren unseren Körper, der schwer am Boden ruht, als würde er schlafen. Behutsam wollen wir ihn wieder aufwecken und atmen tief ein und aus (wdh.). Wir beginnen, unsere Zehen zu bewegen, unsere Füße, unsere Finger, die Hände, die Arme und die Beine. Wir drehen vorsichtig unseren Kopf nach links und rechts und dehnen und recken dann unseren ganzen Körper nach allen Richtungen, wie eine Katze es tut, die gerade aufgewacht ist. wir öffnen die Augen und beginnen noch einmal, auf dem Rücken zu schaukeln - umfassen dabei mit den Händen die Knie - bis wir zum Sitzen hochkommen.

Am Ende die Kinder auffordern, zu Hause ein Bild von Monet's Garten zu malen, das dann in der nächsten Stunde kurz besprochen wird.

Zielgruppe: geübte Kinder ab 6 Jahre Zeit: 60 Minuten

Lernziele: Streß abbauen
 Konzentration fördern
 Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn fördern
 Naturverbundenheit und Fröhlichkeit vermitteln
 Selbstwertgefühl steigern


Thomas Heinr. Bannenberg

Yoga für Kinder, Stundenbild:

"Afrika"

Einleitung:

Trommelmusik zum Tanzen, Lockern und Aufwärmen
(geeignete Musiktitel s.u.)

Oberleitung:

bewußtes "Verschnaufen", d.h. kräftiges Ausatmen, im Stand
oder im Liegen zur Ruhe kommen

Übungen und Haltungen:

Ansage an die Kinder:

horizontales Dehnen der Arme
im Stand

"eine weite Ebene, die
Savanne in Afrika"

Auf und Ab der Arme

"am Horizont sind hohe
Berge und tiefe Täler"

großer Armkreis im Stand
ausatmen auf "Aaa"

"die Sonne geht auf"
"eine große rote
Morgensonne kommt von
unten hoch über die Berge"

weites Armkreisen in der
Horizontalen

"über der Ebene liegt
leichter Dunst"

Lebensrune im Stand (Y)

"Bäume stehen in der Ebene"

Baumhaltung(en)

"verschiedene Bäume stehen
fest verwurzelt"

Armkreisen

"in der Nähe ist ein
Wasserloch"

Giraffe

"Giraffen kommen und
trinken"

Krokodil

"die Krokodile werden wach,
räkeln sich und tauchen
schließlich ab"

verschränkte Armhaltung
prustendes Ausatmen

"die Elefanten kommen"

verschiedene Katzenstellungen
Löwe

"die Löwen wurden durch die
Elefanten geweckt"

Gleichgewicht	"oben im Baum werden die Affen wach: springen, feixen auf einem Bein"
Gleichgewicht, Harmonie	"ein Vogel (Storch) erhebt sich aus dem Baum in die Lüfte"
Dehnung Stand	"im Schilf an der Wasserstelle..."
Frosch	"...verstecken sich die Frösche..."
Libelle	"...Libellen fliegen über das Wasser"

weitere Tiere und Pflanzen können folgen, je nach zeitlicher Dauer und Alter der Kinder.

Abschluß:

in der Entspannungslage, evtl. mit ruhiger Musik (Titelvorschläge s.u.), folgt als Phantasiereise noch einmal der obige Ablauf.

Didaktische Anmerkungen:

Das Gesamtbild der "Afrika"-Stunde sollte der Yogalehrerin selbst gegenwärtig sein als inneres Bild. Aus dieser eigenen Phantasie lässt sich dann die Stunde entwickeln und eigene Ideen der Kinder können gut integriert werden.

Ziel dieser Stunde, die -entsprechend angeleitet- für Kinder jeden Alters geeignet ist, ist die Anregung zu Atem und Bewegung in Harmonie. Alle o.g. Haltungen können zusätzlich in ihrer "klassisch"-bekannten Wirkung und Bedeutung vorgestellt werden. So wird "Afrika" zu einem abgerundeten Erlebnis in der Yoga-Gruppe, das auch allein zu Hause für die Kinder je nach individuellem Bedürfnis nachvollziehbar wird.

Medien: guter Cassettenrecorder und Tonträger

Musik:

für die Einleitung eignen sich viele Trommelstücke, die für die Kinder einen starken Aufforderungscharakter haben, sich zu bewegen und zu tanzen. In der Praxis bewährt haben sich:

"Distant Drums" von Rico, LP "JAMA RICO" 2 Tone Records, Vertrieb Ariola, LP-Nr.: 204 792-320

"Dancing Tribe" von Anugama, Cass/CD: "EXOTIC DANCE" Sattva Art, erhältlich über Hannes Versand, Obertorstr. 2 in 77933 Lahr, Tel. 07821/29 229

Für den ruhigen Abschluß eignen sich alle Stücke mit "meditativem" Charakter. Speziell für Kinder werden im Herbst 1993 im Verlag des Verfassers mehrere Cassetten bzw. CD erscheinen, die extra so komponiert sind, daß Kindern (Alter 4 - 8 bzw. 9 - 12 Jahre) Entspannung ermöglicht wird. Diese Cassetten sind gedacht als Lernhilfe, für die eigene Entspannung der Kinder und zur Unterstützung im Unterricht für Phantasiereisen u.ä. Anfragen s.u.

Der Autor:

Thomas Heinr. Bannenberg, Vater von vier Kindern, Diplom-Sozialpädagoge FH, Yogalehrer und Mentaltrainer, arbeitet seit Jahren in eigener psychologischer Beratungspraxis u.a. für Kinder mit Lernschwierigkeiten und anderen Verhaltensauffälligkeiten.

Jährlich mehrere pädagogische Fortbildungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz für Yogalehrende und Menschen in pädagogischen Berufen zu den Themen "Yoga für Kinder" und "Meditation und Entspannung für Kinder".

Im 'Bannenberg-Verlag' erscheinen ab Herbst 1993 mehrere Cassetten und CD mit Entspannungs- und Meditationsmusik für Kinder und Erwachsene, sowie autosuggestive Phantasiereisen für Erwachsene. Ebenfalls ab Herbst 1993 dort erhältlich das Buch des Autors zum Thema: "Entspannung für Kinder". Das didaktische Buch "Yoga für Kinder" mit vielen Anregungen für Yoga in Schulen, Kindergärten und Yogagruppen soll ebenfalls noch 1993 erscheinen.

Anregungen, Informationen und Kontakt:

Thomas Heinr. Bannenberg

Obertorstraße 2

77914 Lahr

Tel. 07821/29 119 Fax: 07821/245 37

Ein junger Prinz, der Sohn eines wohlhabenden Maharadschas, wurde einst von großer Unruhe befallen. Diese Unruhe wollte sich nicht legen; sie hielt an und wurde immer größer und größer. Der besorgte Maharadscha ließ Ärzte aus allen Teilen des Landes an seinen Hof kommen. : |

Sie untersuchten den Prinzen, sie maßen seine Temperatur, nahmen ihm Blut ab, ließen ihn Freiübungen machen.

Was immer sie taten oder anordneten - nichts half dem Prinzen.

Seine Unruhe blieb - sie steigerte sich noch bis zum Übelsein.

Er verließ seine Gemächer nicht mehr und wurde trübsinniger und trübsinniger.

Als der Vater schon alle Ärzte des Landes um Rat gefragt hatte und keiner der Gelehrten mehr eine Idee hatte, da ging eines Tages am Palast ein Yogi vorüber, ein Weiser.

Der Maharadscha bat den Yogi in den Palast und sagte:

"Weiser Mann. Ich weiß keinen Rat mehr. Kein Arzt des Landes kann ihm helfen. Und meine Wege sind überschattet vom Unglück meines Sohnes. Ich flehe dich an, hilf uns mit deiner Weisheit."

Der Yogi, ein bescheidener, alter Mann, bat den Maharadscha, den Prinzen sehen zu dürfen.

Er wurde in die Gemächer des jungen Mannes geführt. Lange und nachdenklich sah er den Prinzen an.

Dann berührte er zart die Stirne des jungen Mannes und sagte: "Möchtest du wieder ganz gesund werden? Ist es dein Wunsch und Wille?" Der junge Prinz nickte schwach.

Da sagte der Yogi: "Dann gehe hinaus und lerne zu meditieren. Versenke dich in dich selbst und lerne, in dem du dich kennlernst, den Weg zu deinem Inneren zu finden, zu dem Geist, der uns beseelt."

"Aber wie kann ich das Meditieren

lernen?", fragte der Prinz.

"Lerne, dich so tief in dich zu versenken, daß jede Ablenkung von dir weicht", sagte der Yogi.

"Aha", sagte der Prinz. "Das will ich gern versuchen."

Da verabschiedete sich der Yogi vom Prinzen und vom Maharadscha. Der Prinz aber stand auf von dem Krankenbett seiner Trübsal und verließ zum erstenmal seit Monaten sein abgedunkeltes Gemach.

Er ging durch den Garten, er betrachtete die Blumen, sah zu den Vögeln am Himmel auf.

Er versuchte sehr, sich in sich selbst zu versenken, aber immer flog ein Schmetterling daher, dem er nachblickte.

Da war er wieder abgelenkt.

Dann versuchte er es wieder.

Da flog ein Kolibri zu einer Blüte und lenkte ihn ab, eine Echse huschte unter einen Stein und lenkte ihn ab, eine Hummel summte und lenkte ihn ab.

Es mochte und mochte den Prinzen nicht gelingen, sich in sich selbst zu versenken, und sich dabei nicht ablenken zu lassen.

Er verließ den Palast, um bei den Tieren um Rat zu suchen.

Er traf eine Schlange und fragte: "Kannst du mir sagen, wie ich das Meditieren lerne?"

"Ach was", sagte die Schlange. "Ich bin viel zu beschäftigt, mir einen schattigen Platz zu suchen."

Er traf eine Ameise und fragte: "Kannst du mir sagen, wie ich das Meditieren lerne?" "Keine Zeit, keine Zeit", sagte die Ameise. "Sehr beschäftigt, sehr beschäftigt!" Sie eilte davon. Der Prinz traf eine Horde kleiner Äffchen, aber sie waren viel zu verspielt, um ihm überhaupt zuzuhören. Der Prinz fragte einen Elefanten, der versprach, darüber nachzudenken. Es sei eine interessante

Frage. Dann stapfte er weiter.

Welche Tiere der Prinz auch immer traf, keines wußte eine Antwort. Und so machte er sich auf den Heimweg, verzweifelt darüber, daß ihm niemand sagte, wie er meditieren könnte.

Auf dem Weg lag ein Stein.

Weil er sehr wütend war, holte er mit dem Bein aus und gab dem Stein einen mächtigen Stoß.

Im hohen Bogen flog der Stein davon und landete an einem Baumstumpf am Rande der Lichtung.

Als der wütende Prinz dem Stein nachblickte, sah er auf dem Baumstumpf eine weiße Katze sitzen.

Sie hatte beide Vorderpfoten zusammengelegt und ihren Schwanz um ihren Körper gelegt, so daß die Schwanzspitze gerade die Vorderpfoten bedeckte. Sie hatte die Augen geschlossen und schnurrte in der Abendsonne.

"Verzeih", wenn ich dich störe, Katze", sagte der Prinz. "Aber was machst du denn da?"

Die Katze öffnete ein Auge halb, blickte versunken den Prinzen an und sagte: "Ich meditiere."

"Du meditierst", sagte der Prinz. "Katze, oh sage mir, wie machst du das? Ich versuche immerfort zu meditieren, aber es will mir nicht gelingen, und niemand konnte mir bisher eine Antwort darauf geben."

Die Katze sprang vom Baumstumpf und sagte: "Merke dir, was ich tue."

Sie streckte voller Genuß ihre Vorderpfoten aus und bewegte die Krallen der ausgestreckten Pfoten. Dann stellte sie sich auf die Vorderpfoten und streckte die Hinterpfoten langsam und voller Genuß.

Dann stellte sie Vorder- und Hinterpfoten zusammen und machte einen so krummen Buckel, daß es eine wahre Wonne war.

Sie gähnte, groß und herzlich und lange. Dann warf sie sich auf den Rücken, streckte die Pfoten nach oben und rieb sich den Rücken auf dem Boden, dabei warf sie den Kopf von rechts nach links und von links nach rechts und fegte mit dem Schwanz den Boden.

Dann setzte sie sich vor den Prinzen und sagte: "Siehst du, so beginne ich zu meditieren. Indem ich alle meine Muskeln entspanne, gähne und mich auf den Rücken werfe, einen Buckel mache oder meine Krallen aus- und einziehe, verschaffe ich mir ein Wohlbehagen, so daß kein körperliches Unbehagen mir mehr die Zeit nimmt, mich zu versenken."

"Danke, Katze", sagte der Prinz. "Das will ich auch gleich versuchen."

Und er streckte sich, wie die Katze, gähnte, wie die Katze, legte sich auf den Rücken, wie die Katze - allmählich wurde ihm so wohl, daß er entspannt die Augen schloß.

Und zum erstenmal in seinem bisher so traurigen Leben konnte er richtig meditieren.

Die Katze lobte ihn, indem sie ihren Kopf an seinem Knie rieb und dabei wohligh schnurrte.

Und sie zeigte ihm noch, wie sie sich setzte, eine Hinterpfote kerzengerade aufrichtete und sich putzte. Und sie zeigte ihm alles, was ihr Wohlbehagen bereitete und sie schnurren machte.

Der Prinz tat alles, was die Katze tat.

So wurde er von seinem Trübsinn geheilt.

Weil so viel gelernt hatte, ging er hinaus in die Welt und lehrte andere Menschen, was ihm die Katze auf der Waldlichtung gelehrt hatte.

ERWEITERUNG VON FEBRUAR 1994

=====

Kind

- Ein Kind, das ständig kritisiert wird,
lernt zu verdammen.
- Ein Kind, das geschlagen wird,
lernt zu schlagen.
- Ein Kind, das verhöhnt wird,
lernt Schüchternheit.
- Ein Kind, das der Ironie ausgesetzt wird,
bekommt ein schlechtes Gewissen.
- Ein Kind, das ermuntert wird,
lernt Selbstvertrauen.
- Ein Kind, dem mit Toleranz begegnet wird,
lernt Geduld.
- Ein Kind, das gelobt wird,
lernt Bewertung.
- Ein Kind, das Ehrlichkeit erlebt,
lernt Gerechtigkeit.
- Ein Kind, das Freundlichkeit erfährt,
lernt Freundschaft.
- Ein Kind, das Geborgenheit erleben darf,
lernt Vertrauen.
- EIN KIND, DAS GELIEBT UND UMARMT WIRD,
LERNT LIEBE IN DIESER WELT ZU EMPFINDEN.

Sinneswahrnehmungen

Marion Grimm-Rautenberg
Hauptstraße 3
67678 Mehlingen
Tel./Fax 06303/3082

Eingangsspiel:

Der Spielleiter hält einen Kochlöffel in der rechten Hand, umfährt damit die Finger der linken Hand und spricht folgenden Reim: "Lirum, larum, Löffelstiel, wer das nicht kann, der kann nicht viel." Danach wechselt er den Kochlöffel von der rechten in die linke Hand und übergibt mit der linken Hand den Kochlöffel an seinen Nebenmann. Dieser versucht dann, das Verhalten des Spielleiters exakt nachzuahmen. Ausschlagend für die korrekte Ausführung ist aber nur die Weitergabe des Kochlöffel mit der linken Hand. Der Spielleiter kommentiert die beobachtete Ausführung nun mit den Worten "richtig" oder "falsch". Dieses Spiel setzt sich reihum fort. Die Auflösung erfolgt erst nach dem letzten Spieler.

Einstimmung:

Was ist Wahrnehmung? Bedeuten die Worte Wahr und nehmen, daß wir etwas Wahres nehmen oder eher, daß wir etwas für wahr nehmen?

Wie das Eingangsspiel zeigt, nehmen wir meist nur das Wahr, was wir als wichtig und wahrnehmenswert empfinden. Einige unserer Sinne kommen hierbei meist zu kurz. Aus diesem Grunde sollen bei den folgenden Übungsbeispielen alle menschlichen Sinne angesprochen und geschult werden. Nur der Mensch, der alle seine Sinne zur Wahrnehmung nutzen kann, ist in der Lage zu selektieren und die wirklich wichtigen Dinge zu erkennen.

I. Visuelle Wahrnehmung (Gesichtssinn)

Praktische Übung:

- *** 5 Äpfel werden in einer Reihe ausgelegt. Das Kind prägt sich die verschiedenen äußerlichen Merkmale der Äpfel ein. Nun werden zwei oder mehrere der Äpfel verdeckt, miteinander vertauscht. Danach soll das Kind die vertauschten Äpfel wieder herausfinden.

Weitere Übungsbeispiele:

- ** - verschiedene Gräser erkennen, gleiche Gräser einander zuordnen
- ** - verschiedene Gegenstände werden ausgelegt, eingeprägt, einige verdeckt weggenommen, welche Gegenstände fehlen?
- ** - dto. mit Buchstaben
- * - Karten mit verschiedenen Farbabstufungen (hellrot, rot, dunkelrot u. a.) ordnen
- *** - auf Übungsblättern visuelle Täuschungen erkennen
- * - Ringturm, ordnen der Ringe nach Größe und Farbe
- * - Würfel mit geometrischen Öffnungen, einschieben der passenden Teile (erfassen räuml. Beziehungen nach Frostig)
- * - Gemeinsamkeiten verschiedener Gegenstände erkennen (z. B. rund). (Formkonstanz nach Frostig).

II. Auditive Wahrnehmung (Gehörsinn)

Praktische Übung:

- ** Abspielen einer Geräuschkassette, z. B. Wald, Meer, Regen, Glocken, Autos, Sport, Gänse, Katze, Hund, Zoo, erkennen der verschiedenen Geräusche.

Weitere Übungsbeispiele:

- * - Spiel "Hase und Jäger" (visomotorische Koordination nach Frostig). Ein Kind bekommt ein Glöckchen umgehängt und stellt den Hasen dar, das zweite Kind versucht nun, mit verbundenen Augen den hüpfenden Hasen anhand des Klingelns zu orten und zu fangen.
- * - Töne unterscheiden nach laut und leise, schnell und langsam, hoch und tief
- * - verschiedene Glocken an der Tonhöhe erkennen

III. Taktile Wahrnehmung (Tastsinn)

Praktische Übung:

- *** Jedes Kind erhält mit geschlossenen Augen eine Muschel und ertastet diese intensiv. Die Muscheln werden zurückgelegt und vertauscht. Durch Ertasten sollen nun die Kinder ihre Muschel wieder herausfinden. (Figur-Grund-Unterscheidung nach Frostig).

Weitere Übungsbeispiele:

- ***- verschiedene Gräser ertasten und unterscheiden
- ***- nacheinander verschiedene Gegenstände blind ertasten, Namen und Reihenfolge nennen
- ***- Blüten ertasten, siehe praktische Übung
- ***- Steine-Kieselsteine, Kastanien, Nüsse dto.
- * - Tücher ertasten dto., oder bei doppelter Ausführung zwei gleiche Tücher herausfinden.
- * - Berührung mit verschiedenen Gegenständen; weiche und grobe Bürste, Nagel und Nadel, weicher und grober Stoff.
- * - Gewichtsunterschiede bei verschiedenen Gegenständen erkennen, (Eisenkugel, Holzkugel)
- * - Wärmeunterschiede dto. (Wasser kalt u. warm)
- ** - Vibrationen eines Luftballons bei tiefen Bästönen erfühlen.
- * - erfühlen einer Perlenkette mit unterschiedlich großen und unterschiedlich geformten Perlen

IV. Geschmackliche Wahrnehmung (Geschmackssinn)

Praktische Übung

- *** Gummibärchen mit verschiedenem Fruchtgeschmack sollen unterschieden und die Fruchtsorte erkannt werden

Weitere Übungsbeispiele:

- * - Eissorten dto.
- * - Schokoladensorten dto.
- * - verschiedene Früchte dto.
- * - Grundgeschmacksrichtungen unterscheiden (süß-salzig-sauer-bitter)
- * - Zitronenlimonade-Mineralwasser dto.
- * - Teesorten unterscheiden

V. Geruchliche Wahrnehmung (Geruchssinn)

Praktische Übung:

- *** Verschiedene Duftöle sollen nacheinander erschnuppert und erkannt werden.
(Rose, Lavendel, Maiglöckchen, grüner Apfel, Blumenwiese)

Weitere Übungsbeispiele

- * - verschiedene Nahrungsmittel an ihrem Duft erkennen (Kaffe, Tee, Kakao, Gewürze)
- ** - Blüten dto.
- ** - Früchte dto.

VI. Ganzheitliche Wahrnehmung

Praktische Übung:

- * - Jedes Kind darf sich aus einem Körbchen eine Mandarine aussuchen. Zunächst betrachten die Kinder die Mandarine genau und achten auf die Oberflächenstruktur der Schale sowie die Farbe. Jedes einzelne Kind befühlt und ertastet nun mit geschlossenen Augen seine ausgewählte Mandarine intensiv. Nun pickst das Kind mit dem Fingernagel ein Loch in die Mandarinschale und konzentriert sich auf seine Geruchsempfindungen. Anschließend wird die Mandarine meditativ geschält. Das Kind entnimmt ein Mandarinstückchen und betrachtet es bewußt, bevor es dieses in den Mund nimmt. Das Kind beobachtet, wie ihm das Wasser im Mund zusammenläuft, erst dann achtet es auf seine Empfindungen beim Zerbeißen des Fruchtfleisches. Jetzt verspeist das Kind genußvoll und bewußt die restliche Mandarine.

Weitere Übungsbeispiele:

- * - Apfel dto.
- * - Erdnüsse dto.
- * - Lebkuchen dto.
- * - Blüte sehen-tasten-riechen
- * - Gummibärchen dto.

- * - Leichte Übung, auch bei starken Wahrnehmungsdefiziten geeignet
- ** - mittelschwere Übung
- *** - anspruchsvolle Übung

Übungen zur Verbesserung der Sinneswahrnehmung

Eingangsspiel/Einstimmung

- I. Visuelle Wahrnehmung
- II. Auditive Wahrnehmung
- III. Taktile Wahrnehmung
- IV. Geschmackliche Wahrnehmung
- V. Geruchliche Wahrnehmung
- VI. Ganzheitliche Wahrnehmung

Die Yogaschule Grimm-Rautenberg
Veranstaltet laufend Aus- und Fort-
bildungsseminare in verschiedenen
Fachbereichen, speziell Yoga für
Kinder, auch für Erzieherinnen.
Prospekt anfordern.



Yogaschule

Marion Grimm-Rautenberg
Hauptstraße 3

67678 Mehlingen

Tel./Fax 06303/3082

Abteilungen:

Hatha-Yoga
Autogenes Training
Entspannungsmassage
Sport- und Fitnessmassage
Ganzheitliche Streßbewältigung



Meditation in Bewegung für Kinder

(Nach Ideen von Rudolf Steiner)

Übungsstunde von Marion Grimm

Zu Beginn der Adventszeit steht für die Kinder der Gang durch das Adventsgärtlein. Es besteht aus einer auf dem Boden liegenden dreifachen Spirale aus Moos und Tannenzweigen.

Auf diese Spirale werden die Symbole der vier Elemente gelegt: Edelsteine für die Erde, Muscheln für das Wasser, Federn für die Luft und eine Kerze für das Feuer.

In der Mitte der Spirale steht eine dicke Kerze, an der jedes Kind sein eigenes Teelicht entzündet. Auf der Spirale werden so viele Sterne aus Goldpappe verteilt, wie Kinder anwesend sind.

Jedes Kind geht mit seiner Kerze, die in einem Apfel steckt, in die Spirale hinein und entzündet sie an der großen Kerze. Der Apfel mit der Kerze wird dann auf einen der Sterne gestellt. So erhellt sich die Spirale von innen nach außen.

Die Kinder werden bei ihrem Gang in die Spirale von meditativer Musik begleitet.

Der Weg in das Innere der Spirale ist ein Weg ins Dunkel, ins Unbekannte, in die Tiefe. Er verliert sich jedoch nicht, sondern es steht am Ende des Weges ein Licht, das Symbol ist für das Sonnenlicht, für Liebe und Wärme. Jedes Kind nimmt sich etwas davon und trägt es hinaus in die Welt.

Das Hineingehen und Herausgehen steht für die Polarität im Kosmos, sowie z. B. der Einatmungs- und Ausatmungsprozeß.

Adventsspruch v. Martin Tillmann

Die Spende des Lichts wir dankbar empfangen,
doch wollen wir nichts für uns nur erlangen
weiter wir's gehen, der eine dem andren,
mit wachsenden Leben soll leuchtend es wandern,
bis alle Kerzen der Bruder entzündet,
bis jedem Herzen Freude verkündet.

Zeit für Ruhe (Kanon)

[M3]



2. Viele Laute sind ganz leise,
singen alle ihre Weise.
Leise Laute sind so schön,
dürfen nicht verloren gehen.
3. Zeit für Ruhe, Zeit für Stille,
Atem holen und nicht hetzen,
unser Schweigen nicht verletzen.
Laßt uns in die Stille hören.

T: Gerhard Kronbusch

M: Ludger Edelkötter

Aus: IMP 1036 Weil du mich so magst ©
Diensteinluft 1987

Lina war ein kleines Mädchen. Sie liebte die Spaziergänge mit ihrer Mutter, die ihr dabei Geschichten von Elfen, Feen und Zwergen erzählte. Heute mußte die Mutter dringend etwas erledigen und Lina blieb allein daheim. Sie spielte allerlei und als sie etwas müde war, holte sie ihr Lieblingsbilderbuch herbei und betrachtete die Bilder von Wichteln und Feen. Dabei muß sie wohl eingeschlafen sein.

Lina meinte im Traum eine Stimme gehört zu haben, neugierig lief sie los.

Es war Frühling, die Wiesen dufteten frisch, alles war saftig grün und die Sonne schien. Das kleine Mädchen lief durch den großen Wald, denn es wollte schauen ob das große Blatt noch da war, das sie mit ihrer Mutter für die Elfen unter ihren Lieblingsbaum gelegt hatten. Sie tobte fröhlich im Wald herum und verlor dabei völlig den Weg. Die Sonne ging schon langsam unter, da setzte sie sich unter einen Baum an einer Lichtung und versuchte sich an ihren Weg zu erinnern. Müde vom Toben lag sie auf dem weichen Moos.

Mitten in der Nacht wachte sie plötzlich auf und staunte. Alles um sie herum war ganz still, nur die Sternlein funkelten über den großen Bäumen und das Mondlicht schien auf die kleine Waldwiese vor ihr. "Ist es ein Traum?" Lina spürte ganz deutlich den feuchten Boden unter ihren Füßen, sie sah den Wald ganz deutlich und sie lauschte. War da nicht eine ganz leise, schöne, zarte Musik? Ja. Woher kam sie? Als sich Lina genauer umsah, entdeckte sie ein schwaches, goldenes Licht auf der anderen Seite der Lichtung, das langsam näher kam, bis sie erkannte, daß es Elfen waren. Eine ganze Schar von Elfen, die alle golden leuchteten. Sie hatten lange schimmernde Haare, die Haut erschien im Mondlicht so zart und blaß, sie trugen durchscheinende lange Kleider und sangen mit ihren feinen Stimmchen zu ihren kleinen Musikinstrumenten. Es schien Lina als leuchtete der ganze Wald auf um das schwebende Volk zu begrüßen. Lina rührte sich nicht um die Elfen nicht zu erschrecken. Die schönste Elfe ritt auf einem weißen Elfenpferd. Sie beugte sich zu Lina herunter, schaute sie mit ihren großen, klugen Augen an und löste eine Blüte aus ihrem Haar und ließ sie zu Boden fallen. Dann schwebte und tanzte die Schar weiter bis nur noch ein schwaches Leuchten zwischen den Bäumen zu sehen war und die himmlische Musik nur noch leise herüberwehte. Als Sonnenstrahlen ihre Nase kitzelten und die Vögel sangen, erwachte Lina auf ihrem Moospolster unter ihrem Lieblingsbaum, der großen Birke, und dachte an die Elfen, die sie gesehen hatte. "Träum' ich?" flüsterte sie. Doch da merkte sie, daß sie eine winzige, wunderschöne Blume in der Hand hielt. Plötzlich wußte sie den Heimweg und rannte los, um alles der Mutter zu erzählen und damit sie sich keine Sorgen machen mußte, wo Lina so lange gewesen war. Glücklich lief sie ins Haus und der Mutter in die Arme. Sie öffnete ihre Hand und zeigte der Mutter die zarte Blume. Beide hatten sie zusammen das schönste Geheimnis der Welt....

Lina wurde zärtlich von der Mutter geweckt. "Ich bin wieder zurück, hoffentlich war es Dir nicht langweilig oder hast Du schön geträumt?" "Ja, wunderschön", antwortete Lina und schloß nochmals die Augen. Ich glaube, sie sah die Elfen wieder tanzen. Seit diesem Tag ging Lina jeden Tag mit ihrer Mutter zur Birke und legte für die Elfen kleine Geschenke hin, eine bunte Feder, eine süße Beere. Sie hoffte, daß die Elfen sie bald wieder im Traum besuchen.

Geschichte vorlesen vom kleinen Wunschprinz

Es war einmal ein kleiner Wunschprinz.

Wunschprinzen können richtig zaubern und sie sind dazu da Wünsche zu erfüllen. Allerdings klappt das mit der Zauberei nicht immer so ganz. Sie können nur leichte Wünsche erfüllen, für schwere fehlt Ihnen noch die Übung. Wenn sie groß sind, werden sie meistens richtige Zauberer. Gute Zauberer natürlich. Deshalb wandern Wunschprinzen durch die Gegend, und wer Glück hat und einem begegnet, der darf sich etwas wünschen. Etwas leichtes am Besten. Der kleine Wunschprinz machte sich auf den Weg, er hatte sich für heute viel vorgenommen.



Fußübungen

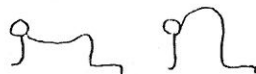
.....Ein Berg war ganz in der Nähe und zuerst wollte sich der kleine Wunschprinz einfach über den Hügel zaubern, überlegte nochmal und dachte sich, "nein, so möchte ich meine Zauberkraft dann doch nicht verschwenden, wer weiß, ob ich sie heute nicht noch für etwas wichtigeres brauche".

Dachhaltung mit Übergang in die Schildkrötenentspannung (eingerolltes Blatt)



.....Hinter dem Berg begegnete unser kleiner Wunschprinz einer Katze. Zuerst machte die Katze einen großen Buckel, denn es war äußerst selten, daß hier jemand vorbeikam. "Hallo Katze" sagte der kleine Wunschprinz. "Ich bin der kleine Wunschprinz und wenn du möchtest, darfst du dir etwas wünschen, ich kann nämlich richtig zaubern. "Ich darf mir etwas wünschen" rief die Katze, "oh dann wünsche ich mir, daß ich richtig schön singen kann". Der kleine Wunschprinz wollte zaubern, daß die Katze wunderschön singen kann. Versehentlich zauberte er eine Klarinette, auf der die Katze aber ganz toll spielen konnte. Und darüber war die Katze mindestens genauso froh und glücklich und darauf kommt es ja schließlich an.

Katzenhaltung mit Übergang in den Fersensitz



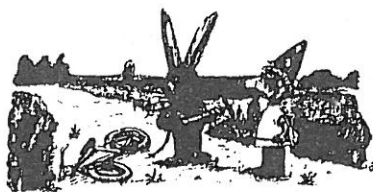
....ein Bienenschwarm, der durch das schöne Klarinettenspiel angelockt wurde, summte fröhlich mit, was die Katze natürlich umso stolzer machte.

S-Atmung im Fersensitz



.....Der kleine Wunschprinz wanderte weiter und bald darauf traf er einen Hasen mit einem Fahrrad. Das Fahrrad war kaputt, es hatte ein Loch im Reifen.

"Ich wünschte, das Fahrrad wäre nicht kaputtgegangen" sagte der Hase. Der Weg zu mir nach Hause ist noch weit und jetzt muß ich schieben. "Da hast du aber Glück, daß du mich getroffen hast" sagte der kleine Wunschprinz. Ich werde dir deinen Wunsch erfüllen und simsalabim hatte der Hase eine Luftpumpe in der Hand. Ja das war echte Zauberkunst. Der Reifen hatte zwar immer noch ein Loch, doch konnte der Hase den Reifen damit aufpumpen und sollte es nötig sein auch ein zweitesmal. Auf jeden Fall mußte er nun nicht mehr schieben. So ist das mit den Wunschprinzen. Er zaubert meistens etwas ähnliches oder etwas nützliches oder etwas, das genauso gut ist.



Kaninchenhaltung mit Übergang in den Langsitz

.....Der Hase traf kräftig in die Pedale und war sehr froh als er die Brücke, die über ein kleines Flößchen führte erreicht hatte, denn von dort war es nun nicht mehr weit, bis er zu Hause war.

Halbe Brücke mit Übergang in die Rückenlage

Nachspüren in der Rückenlage.

Bootshaltung mit Übergang in die Rückenlage

....Kurz nach der Brücke mußte der Hase einen großen Schlenker machen, denn gerade noch rechtzeitig sah er einen Käfer auf dem Weg, der auf dem Rücken lag und versuchte, sich wieder auf die Beine zu rollen.

Käferhaltung / Rückenschaukel

Ruhelage

Einkuscheln in die Unterlage und Geschichte zu Ende vorlesen.- Kinder auffordern den folgenden Teil der Geschichte in Gedanken mitzuerleben.

Der kleine Wunschprinz ging weiter und bald traf er eine Maus. Die saß am Wegrand ganz allein auf einem Stein und sah sehr traurig aus.

"Hallo, kleine Maus" sagte der kleine Wunschprinz, "willst Du Dir nicht etwas wünschen? Ich bin nämlich ein Wunschprinz. Aber wünsch Dir bitte nichts allzu Schweres, das kann ich nämlich noch nicht zaubern. Wünsch Dir lieber etwas Schönes."

"Ach" sagte die Maus, "ich bin ja so unglücklich. Ich glaube, ich kann mir jetzt gar nichts wünschen. Ich wünsche mir höchstens, daß ich nicht mehr so traurig bin." Das war schwierig.

Der kleine Wunschprinz konnte ja eine ganze Menge zaubern, und von einer ganzen Reihe von Wünschen wußte er zumindest, wie man sie erfüllen könnte, auch wenn ihm das nicht immer gelang, weil es sehr schwere Wünsche waren.

Aber wie man zaubern sollte, daß jemand nicht mehr traurig ist, da hatte er nicht die geringste Vorstellung. Als ihm absolut nichts einfallen wollte, beschloß er, die Maus erst einmal mit zu sich nach Hause zu nehmen. Und weil die Maus so traurig war, daß sie selber nicht mehr gehen konnte, trug der kleine Wunschprinz sie nach Hause. Das war gut.

Wenn man nämlich so traurig ist, daß man nicht mehr gehen kann, ist es das Beste, wenn man getragen wird. Von einem Freund.

Nach einer Weile kamen sie zu einem Häuschen am Waldrand. "Siehst Du" sagte der kleine Wunschprinz "Hier wohne ich. Und hier wird uns bestimmt etwas einfallen, damit Du nicht mehr traurig sein mußt." Und das war gut.

Denn wenn man unheimlich traurig ist, ist es sehr gut, wenn jemand da ist, der einem wieder Mut machen will.

Zuerst kochte der kleine Wunschprinz eine Gemüsesuppe. "Wenn man eine gute Gemüsesuppe gegessen hat, ist alles gleich viel besser." dachte der kleine Wunschprinz.

Danach machten sie sich auf den Weg, die Maus wieder glücklich zu machen. Es ging ihr auch schon etwas besser, und sie mußte nicht mehr getragen werden. Es war ein schöner Tag. Als sie ein Stück spaziert waren, sagte der kleine Wunschprinz zu der Maus: "Weißt Du, guck Dich doch einmal um, wie schön alles hier ist. Das grüne Gras, der klare Himmel, die frische Luft und die Sonne. Macht Dich das nicht wieder ein bißchen fröhlicher?"

Dann hob er seinen Zauberstab und - auf einmal blühten überall um sie herum lauter Blumen. Die ganze Wiese war voll davon. Das war wirklich ein wunderschöner Anblick. Und dann zauberte der kleine Wunschprinz noch ein paar Schmetterlinge. Die waren noch bunter als alle Blumen auf der ganzen Wiese.

So etwas konnte der kleine Wunschprinz ganz hervorragend zaubern. Und das war gut. Wer traurig ist, kann wieder fröhlicher werden, wenn man ihm zeigt, wie schön die Dinge sind, die ihn umgeben.

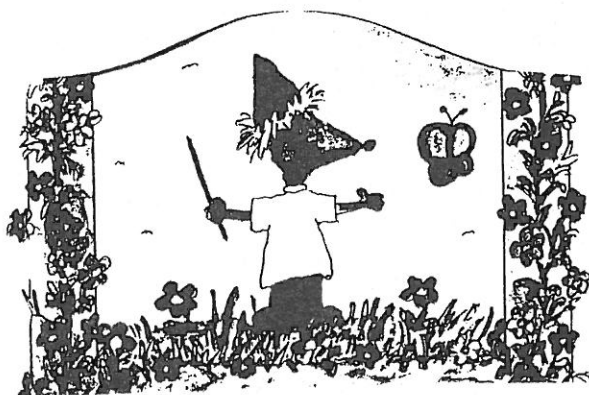
Die Maus und der kleine Wunschprinz legten sich in die Wiese und schauten in die untergehende Sonne.

Die Sonne hatte noch Kraft und die beiden fühlten eine wunderbare Wärme in sich. Ganz ruhig lagen sie in dem weichen Gras und hörten den Vögeln zu, die ihnen ein Abendlied zwitscherten. Die Maus spürte jetzt das wunderbare Gefühl des Glückes von den Zehen bis in die Haarspitzen. Sie atmete ruhig und gleichmäßig und war vollkommen entspannt. "Ich bin jetzt überhaupt nicht mehr traurig", sagte die Maus "wenn man einen Freund hat, der sich um einen kümmert, und einem zeigen kann, wie schön das Leben ist, dann ist alles nicht mehr schlimm. Weißt Du, was wir tun wollen? Wir wollen uns auf den Weg machen und alle, die traurig sind, wieder glücklich machen. Das ist nämlich wahre Zauberkunst" - und da, da hat die Maus recht.

Wir atmen tief ein. Dehnen und räkeln uns. Rollen uns erst auf die eine, dann auf die andere Seite und kommen langsam zum Sitzen.

Mögen alle Lebewesen in Frieden und Harmonie leben und jeder einen Freund finden, der ihm wieder Mut macht und ihm hilft, wenn er traurig ist.

Yoga für Kinder von 5 bis 8 Jahren
nach der Geschichte von Jakob Möhring
"Der kleine Wunschprinz"



Lernziele:

Spaß am Yoga vermitteln
Bewußtmachen des Körpers
Phantasie und Vorstellungskraft fördern
Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Zeit:

ca. 45 Minuten

Begrüßungslied

"Wir schütteln uns die Hände"



- 2.) wir nicken mit dem Kopf ...
- 3.) wir stampfen mit den Füßen ...
- 4.) wir klatschen in die Hände ...
- 5.) wir hüpfen auf der Stelle ...
- 6.) wir klimpern mit den Augen ...
- 7.) wir gehen in die Hocke ...
- 8.) wir drücken uns ganz feste ...
- 9.) wir wollen Yoga üben ...

1. Gespräch mit den Kindern

Ich möchte mit euch heute eine Blume darstellen. Jedes Kind soll ein Blatt oder ein Blütenblatt spielen. Zusammen werdet ihr dann eine wunderschöne Blüte bilden, die sich in den verschiedenen Yoga-Übungen immer wieder verändert. Dazu habe ich euch ein paar bunte Kleidungsstücke mitgebracht, die ihr nachher anziehen dürft.

Kennt ihr Blumen, die jetzt noch blühen?
Kann mir jemand sagen, wie sich eine Blüte entfaltet?

2. Kostümierung

Geht jetzt und sucht euch etwas aus der Kiste aus, was ihr anziehen möchtet, achtet aber darauf, daß die Arme und Beine sich frei bewegen können. Wenn ihr fertig seid, setzt euch bitte im Schneidersitz nebeneinander in einen Kreis.

3. Knospe

Eine Blüte, die sich erst entfalten will ist ganz eng zusammengedrückt in einer harten Schale. Um dies nachzuspüren, stellt eure Beine auf und zieht sie ganz dicht an den Po heran. Jetzt schlingt Eure beiden Arme ganz eng um eure Knie, spürt Eure beiden Sitzhöcker und rollt langsam darüber ab, legt euch auf die Seite und schließt die Augen.

Obwohl es sehr eng ist, atmet weiter. Könnt Ihr den Druck und die Enge in eurer Knospe spüren? Wenn die Sehnsucht nach dem Öffnen der Knospe ganz groß ist und ihr meint, ihr könnt den Druck nicht mehr halten, löst die Arme und dehnt euch vorsichtig aus.

4. Dehnen und Bewegen

Endlich geschafft, der Druck ist weg und ihr könnt wieder richtig atmen. Jeder für sich sollte einen tiefen Seufzer tun und die Arme und Beine bewegen und dehnen.

5. Ruhelage auf dem Rücken

Legt euch jetzt bitte ganz entspannt auf den Rücken, die Beine liegen parallel nebeneinander und die Füße zeigen zur Kreismitte. Die Arme liegen locker neben dem Körper, der Atemfluß hebt und senkt den Bauch und die Brust. Stellt euch vor, ihr könntet euch wie die Sterne von oben sehen.

**Ich bin ganz ich
Doch ich bin auch Teil eines Ganzen**

Zielgruppe: Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Thema: Dehnen - Wachsen - Blühen

Lernziele: Bildhaftes Vorstellungsvermögen schulen
Rücken- und Rumpfmuskulatur kräftigen und dehnen
Selbstbewußtsein in einer Gruppe entwickeln
Freude an der eigenen Bewegung empfinden

6. Halber Schulterstand mit aufgestellten Fingern

Mit dem ersten Sonnenstrahl des neuen Tages beginnt die Pflanze ihre Energie zum Wachsen aus der Erde zu holen. Stellt bitte eure Finger auf, sie sind jetzt die Verbindungskanäle zur Erde aus welchen ihr Kraft und Stütze für euer Wachstum erfahrt. Hebt die Beine senkrecht hoch und drückt euch mit den Fingern langsam nach oben. Wenn die Füße etwa in Kopfhöhe angekommen sind, nehmt die Spannung aus den Beinen, laßt die Füße baummeln und atmet gut durch. Wenn die Übung anstrengend wird, oder euch irgend etwas weh tut, rollt langsam Wirbel für Wirbel ab und ruht euch aus.

Stellt nun das rechte Bein auf und faltet die Hände unter dem Knie, schiebt jetzt das Knie nach vorn und zieht euch so zum Sitz hoch, schlägt nun die Beine unter und kommt zum Fersensitz.

7. Kobra - Variation

Wir wollen nun die Blüte zur weiteren Entfaltung bringen. Dazu wollen wir eine Yoga-Übung machen, bei der ihr nicht sprechen solltet, da sonst der Kehlkopf Schaden nehmen kann.

Richtet euch im Kniestand auf und stellt das rechte Bein etwa einen Schritt weit nach vorn auf. Hebt beide Arme und dehnt sie gut nach oben aus, verlagert dann das Gewicht auf das rechte Bein und schiebt das rechte Knie nach vorn. Dabei drückt ihr das Becken leicht nach unten und wölbt nun den Oberkörper nach hinten. Die rechte Ferse bleibt am Boden und der Kopf zwischen den Armen.

Spürt jetzt den Atem, den erweiterten Brustkorb und die Wärme der Sonne, die eure Farben zum Leuchten bringt.

8. Fingerrolltes Blatt

Der Tag ist zu Ende. Kommt langsam wieder nach vorn, holt das nach vor gestellte Bein wieder zurück, setzt euch auf die Fersen, entspannt euch, schließt die Augen und stellt euch das Bild noch einmal vor, das ihr zusammen dargestellt habt.

Öffnet jetzt wieder die Augen und legt die Stirn vor die Knie auf den Boden. Schiebt die Arme mit nach oben gerichteten Händen nach hinten, so daß die Hände neben den Füßen ruhen. Der Po sollte die Fersen berühren.

Diese Übung nennen wir "Fingerrolltes Blatt". Könnt ihr euch fühlen wie ein eingerolltes Blatt?

9. Dehn- und Atemübung

Wieder beginnt ein neuer Tag, an dem eure schöne Blüte ganz zur Entfaltung kommen soll. Löst die Übung langsam auf und hebt den Oberkörper zum Kniestand. Faltet jetzt bitte die Hände vor der Brust, atmet einmal kräftig ein und aus und steht beim nächsten Einatmen auf, schiebt die Arme ganz nach oben, kommt auf die Zehen und breitet die Arme nach oben gerichtet aus. Dort haltet die Luft einen Moment an, nehmt dann beim Ausatmen die Hände herunter und laßt Euch an den Händen.

Könnt Ihr die Verbundenheit mit allen Blütenblättern spüren?

10. Halbmond seitwärts

Löst jetzt wieder die Hände voneinander, wir wollen ein wenig den Wind erleben. Wenn ihr schon einmal eine Pflanze im Wind sich beugen gesehen habt, so ist euch sicherlich aufgefallen, daß ein Blütenstengel nicht abknickt sondern sich ganz geschmeidig über seine gerade Linie beugt. So wollen wir es auch versuchen.

Stellt euch aufrecht hin und führt die Arme seitwärts hoch, mit den Handflächen nach oben. Legt die Handflächen zusammen und dehnt euch nach oben heraus. Beugt euch jetzt langsam nach links, als käme ein sanfter Wind von rechts.

Langsam wieder zur Mitte zurückkehren und sich nun auf die gleiche Weise nach rechts beugen.

11. Rumpfbeuge - Variation

Viele Blüten schließen sich, wenn es regnet, um die empfindlichen Staubgefäße zu schützen. Wir wollen nun unsere Blüte auch schließen, indem wir uns nach oben hinaus dehnen und dann mit geradem Rücken ein Blütendach bilden. Nehmt den Kopf mit in die Vorbeuge und streckt auch eure Hände aus, damit kein Regentropfen hereinfällt.

Richtet euch langsam wieder auf und lockert euch einmal richtig durch, als wolltet ihr alle Regentropfen abschütteln.

12. Gestaltung der Blume nach Wahl der Kinder

Wenn ihr wollt, könnt ihr jetzt ein eigenes Bild entwerfen und euch in anderer Form zusammenfinden.

13. Freies Bewegen und Tanzen nach Musik

Jeder Herbst geht einmal zu Ende und auch die letzten Blumen verblühen und die Blütenblätter werden vom Wind abgerissen tanzen und wirbeln in der Luft, bevor sie sich auf der Erde schlafen legen.

Ich werde euch jetzt Musik vorspielen. Bewegt euch zunächst an euerm Platz und laßt euch dann von dem Wind und der Musik durch den Raum wirbeln. Wenn die Musik leiser wird, kommt langsam zur Ruhe und laßt euch auf den Boden nieder.

Kinderyogastunde

Thema frei nach dem Buch von Marcus Pfister "Pits neue Freunde".
Alter: 4 bis 6 Jahre.

Begrüßungsritual - Im Kreis, bequeme Sitzh. (Schneider, -Fersen, -
od. Langsitz), Hände fassen, sich zulächeln;
danach die "Yoga-Glocken" (OM - tönen)
läuten lassen.

Kreisspiel
(den Kindern bekannt) - Pitsch, patsch Pinguin. Festlegen wer der
Eisbär ist und wer als Pinguin beginnt.

 Übergang zum Sitzen evtl. Schneemannspiel nach Gerhild Euler.
- Beginn der Geschichte erzählen:
"Guck mal!" rief Pit seiner Mutter zu.
Der kleine Pinguin wollte heute seinen
ersten Kopfsprung ins Meer wagen. Neugierig

 Rückenrolle
- erwarteten die anderen Pits Mutprobe. Nur
seine Mutter schaute etwas besorgt zu ihm
hinüber. Schon nahm der kleine beherzt Anlauf.
Er sprang, überschlug sich und fiel -platsch-
ins Wasser.
Alle klatschten "Bravo! Bravo! Das war ja ein
ein richtiger Salto." Pit war ganz stolz auf
diese Leistung. Er wollte gleich etwas
Kühneres wagen.

 Rückenlage -mit Armen
und Beinen strampeln - Er paddelte zu einer kleinen Insel hinaus, -

 Über die Seite nach
oben zum Sitzen hoch-
rollen - setzte sich darauf und blinzelte glücklich
in die Sonne.
Lotosblüte *Arwkh.* - große, runde Sonne beschreiben

 Fersensitz
Drehhaltung - Pit schaute sich um
- "Nun bin ich ein richtiger Pinguin!" dachte
er-da wirbelte ihn plötzlich ein dicker
Wasserstrahl durch die Luft.

Überg. Bauchlage
(Hände a.d. Boden, Arme
n. vorne dehnen, in die
Bauchl. gleiten) - Er landete auf seinem Bauch.

 Schwalbe - und streckte seine Flügel von sich.

 Zwischenentspannung - Es war ganz bequem so. -Legt eure Arme und
den Kopf langsam zurück-auch ihr habt es
jetzt ganz bequem. Ihr liegt ganz entspannt und
ruhig auf eurem Bauch und euer Kopf ruht auf
einer Seite. Ihr ruht euch ein wenig aus
und hört wie die Geschichte weiter geht.
"Hallo Pit," tönte hinter Pit **hervor**.
"Ich bin Walter der Wal. Dein Kopfsprung war
ganz große Klasse! Hast du Lust mit mir eine
Entdeckungsreise zu unternehmen?" Und ob
Pit lust dazu hatte. Er winkte seiner Mutter
und seinen Freunden lebewohl, u. los ging es.

Der Wal schwamm ganz ruhig und gleichmäßig durch das Wasser. Pits Atem ging ruhig Ein und Aus, Ein und Aus.--
Der Wal schwamm Richtung Norden u. nach zwei Tagen erreichten die Beiden eine kleine Insel. Als sie ankamen mußte sich Pit erstmal durchdehnen.-Hände unter Schultern Aufsetzen u. zum Sitzen Hochdrücken.

- "Sieh mal dort ein Boot" rief Walter



Boot



Langsitz Zwischenalm.
Beine zur Seite in d.
Vierfüßerst. kommen
Dachstellung
zum Stehen kommen
(auf d. Händen entl.
zu den Füßen laufen,
mit rd. Rücken aufr.)-

- "und eine Hütte"



Ab und zu kommen Menschen hierher um Fische zu fangen. Auf der Insel leben auch viele Tiere die du noch nie gesehen hast.



Um die Decke "watscheln"
(Außenk.d.Füße, Zehen
einkrallen!)

- Geh doch mal an Land u. sieh dir alles an. Am Abend komme ich wieder hierher und hole dich ab. Pit war begeistert von der Idee. Nahe beim Haus sah er einen Jungen. Er hatte ein Loch ins Eis geschlagen u. ließ eine Angelschnur hinabbaumeln.



Körper nach unten abrollen, locker aushängen



-Überg. Palavers.-
Fersens.

- Pit mußte lachen. "Hallo, Kleiner. ich bin Pit und fang dir ein paar Fische, das geht so viel schneller."



Kaninchen

- und schon steckte Pit kopfÜber im Eisloch.



Fäusteturm

Mit Mühe gelang es dem Jungen Pit wieder herauszuziehen.
Damit es ihm nicht schwindelig würde ruhte er sich einen Moment aus. Auch Ihr....
"Du bist ein lustiger Kerl", sagte der kleine Junge, "aber für heute haben wir genug gefischt. Komm wir machen eine Schlittenfahrt."



Überg. RL
Fisch

- Die Fische luden sie beide auf den Schlitten. Ich zeige dir die Tiere die hier leben. Auf dem Schlitten war es herrlich bequem. Und auch wir liegen ganz bequem auf dem

RL

Rücken, wer möchte kann auch die Augen

schließen. Stellen wir uns vor wie wir auf dem Schlitten liegen, wir haben es ganz bequem und wohlrig warm. Fast lautlos gleitet der Schlitten durch den Schnee. Es ist so still, daß wir unseren Atem hören können. Unser Atem geht ganz ruhig ein u. aus, unser Bauch geht dabei ganz ruhig auf und ab.--
Bald begegneten sie einem großen, grauen Tier. Sie hielten an und streckten sich durch.

Ober die Seite zum
Sitzen hochrollen
-Langsitz-



"Das ist ein See-Elefant" sagte der Junge

 Schiefe Ebene evtl.
1 mal wdh.

 RL

 umgek. Tischh.
(nur mit d. Beinen)

Pit bestaunte den gutmütigen Koloß. Dann turnte er übermütig auf ihm herum. Der grunzte be-
haglich und dachte: "Du kannst mir ruhig den
Buckel runterrutschen, wenn's dir Spaß macht."

- Nach dieser Rutschpartie muß Pit sich kurz
ausruhen.--Wir legen uns auf den Rücken,
ruhen aus u. hören wie es weitergeht.
- "Komm, Pit, da vorne liegen die Seelöwen!"
rief der Junge. Pit watschelte näher. Da machte
ein Seelöwe eine große Schneekugel und
jonglierte mit ihr auf seiner Schnauze.

- "Das kann ich auch", rief Pit und versuchte
ebenso einen großen Schneeball zu balancieren.

- Doch die Kugel zerfiel auf seinem spitzen
Schnabel, und fiel ihm mitten ins Gesicht.
"Macht nichts", lachte der Seelöwe, "aller
Anfang ist schwer!"

Schnell war es Abend geworden, und der Junge
brachte Pit zurück ans Meer. Walter der Wal
wartete schon, und Pit kletterte auf seinen
Rücken. "Wenn du wüßtest, was ich alles erlebt
habe!" seufzte Pit und schlief zufrieden ein.

 Entspannung in der
RL, BL od. SL

- Wir liegen ganz bequem a.d. Rücken od. wer
möchte a.d. Bauch od. der Seite und nehmen
unser Kuscheltier zu uns.--Wir träumen von

Pits schönem Tag. Walter der Wal wärmt dem kleinen Pit, und dabei
wird der kl. Pit ganz ruhig und schwer. Auch wir liegen ganz ruhig,
schwer und ganz entspannt am Boden.

Wir spüren unsere Füße, die Waden, die Oberschenkel, unser Gesäß,
den Rücken, die Schultern, die Oberarme, die Unterarme, die Hände;
auch der Kopf ruht ganz schwer auf der Unterlage, unser Gesicht ist
ganz entspannt, es darf sich ausruhen.

Stellen wir uns vor wie wir, auf dem Rücken von Walter dem Wal, sanft
vom Wasser des Meeres getragen werden.--Wir hören das Rauschen des
Meeres und spüren die Wellen. Die Wellen gehen auf und ab und
auch unser Atem geht auf und ab u. ein und aus, den Wellen gleich.

-- Wir fühlen uns wohl und geborgen.--Pit träumt von seinen Er-
lebnissen u. auch wir träumen von diesem schönen Tag.-Von Pits erstem
Kopfsprung ins Meer und wie gut dieser gelungen war, wie alle
klatschten und Bravo riefen.- Wie Pit in die warme Sonne blinzelte.

Im Traum werden wir auch von Walter's Wasserstrahl ganz bequem getragen u.
erleben noch einmal in Gedanken die Entdeckungsreise.--Wie Walter
der Wal das Boot und die Hütte entdeckte - wie Pit an Land ging
und einen kleinen Jungen traf der Angelte.-- Vom Fische fangen
und von der bequemen Schlittenfahrt. Der Schlitten fuhr fast lautlos
durch den Schnee. Und wir lauschen unserem Atem, dem Ein und Aus, dem
Auf und Ab.--Wir sehen in Gedanken noch den freundlichen See-Elefanten
und die lustigen Seelöwen.--Wir liegen ganz warm u. bequem und
fühlen uns zufrieden und ganz entspannt.----Rücknahme.

Nun die Bilder des Buches anschauen und danach verabschieden.

(Zur Entspannung könnte auch die Geschichte "der schwarze Wal" nach
Else Müller aus dem Buch "Träumen auf der Mondschaukel" vorgelesen
werden).

Yoga mit Kindern 3 - 10 J. geübt
"Die wunderbare Reise durch die Nacht"
nach dem gleichnamigen Kinderbuch von Helme
Heine

Angela Wode
Stoppelberger Hohl 98e
35578 Wetzlar

Heute werdet Ihr mich einmal auf eine wunderbare Reise durch die Nacht
begleiten - zusammen mit Bruder Schlaf und Schwester Traum.
Wie ist das, wenn es Nacht wird? Was passiert dann mit uns?

- Kinder können von sich erzählen, z.B.
Zu- Bettgeh- Zeremonien

Was tun wir, wenn wir noch nicht wollen, daß Bruder Schlaf kommt; wenn wir
unbedingt noch wach bleiben wollen?

- Kinder können Vorschläge machen, die wir
dann spielen, z.B.
laut schreien, weglaufen, zappeln, Augen weit
weit aufreißen, Zunge herausstrecken

Was hindert uns manchmal einzuschlafen, obwohl wir wollen?

- Kinder können erzählen, z.B.
Unruhe, Ängste, zu viele Gedanken

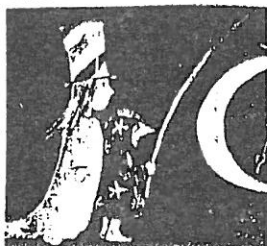
Vielleicht können wir auf der folgenden Reise etwas über uns lernen, das uns hilft
besser einzuschlafen.

- dazu:
- räkeln wir uns noch einmal
 - gähnen
 - und schließen die Augen

Plötzlich hören wir einen Ton, erst leise dann laut - wie Musik. Wir fühlen uns
nicht mehr allein, der Ton umhüllt uns wie eine warme Decke, er wird uns
begleiten auf unserer nächtl. Reise.

2. Om- tönen:

dazu:



- fassen wir uns an den Händen
- holen tief Luft
- lassen ausatmend das Om tönen
- wir wiederholen zweimal und steigern die
Lautstärke

Wirkungsweise:

- Körper, Geist und Seele in
Einklang bringen

Nun können wir auch Bruder Schlaf genau sehen. Er trägt einen dunkelblauen Kapuzenmantel, bedruckt mit vielen Sternen. Er ist so groß wie Du. In seiner Hand hält er einen langen Stock an dem die Mondlaterne baumelt. Sie ist leuchtend gelb und ihr Licht scheint warm und hell.

3. Stock, hier Palmenhaltung

dazu:

- stehen wir aufgerichtet, d.h.
 Füße hüftbreit auseinander
- der Rücken ist lang
- die Schultern locker
- der Kopf gerade
- wir heben den re. Arm und dehnen uns
 mit der AA nach oben
- Blick geht zur Hand
- mit jeder AA werden wir länger
- Fußsohlen bleiben am Boden
- Arm senken und nachspüren:
- fühlen sich die Körperhälften unterschiedlich an?
- Seiten wechseln

Wirkungsweise:

- dehnt die Seiten
- lockert den Schulterbereich

4. Halbmond seitwärts:

dazu:

- Arme seitlich hochführen
- Handflächen zusammenlegen
- nach oben dehnen
- langsam nach links beugen
- das Becken nicht verdrehen
- nicht zum Boden schauen
- in die gedehnte Seite atmen
- langsam zur Mitte zurückkehren
- Seitenwechsel und Nachspüren

Wirkungsweise:

- dehnt und stärkt seitl. Rumpfmuskeln
- wirkt anregend auf die Bauchorgane

Wir sind von Bruder Schlaf verzaubert und spüren, wie müde wir sind. Unser Kopf wird ganz schwer und sinkt nach unten....

5. Rumpfbeuge:

dazu:

- senken wir den Kopf zur Brust
- der Kopf zieht uns Wirbel für Wirbel nach unten
- die Arme hängen locker neben dem Körper
- der Kopf ist locker und entspannt
- wir hängen uns aus und genießen die Haltung

Wirkungsweise:

und

- dehnt die rückwärtige Muskulatur

die Wirbelsäule

- entspannt Schultern und Rücken
- durchblutet den Kopf
- die Hände aufsetzen
- Knie einbeugen und
- in den Kniestand kommen

Wir sind nicht die Einzigen, die Bruder Schlaf folgen; es trotten auch einige Tiere hinter ihm her. Genau vor uns watschelt eine Ente gemächlich lang.

6. Ente, hier als Hockstellung:

dazu:

- in die Hocke kommen
- die Handflächen hinter dem Rücken als Schwänzchen aneinanderlegen
- mit geradem Rücken aufgerichtet auf der Stelle watscheln, Füße dabei gut durchbewegen

Wirkungsweise:

- trainiert Bein- und Fußmuskulatur

Wir sehen auch eine große schwarz- weiß gefleckte Kuh, die gerade ihr Maul zum Gähnen weit aufreißt.

7. Kuhmaul:

dazu:

- gehen wir in den Kniestand
- re. Fuß aufstellen
- re. Unterschenkel außen neben den li. Unterschenkel legen
- die Oberschenkel sind verkreuzt
- Po zwischen den Füßen am Boden aufsetzen
- li. Arm auf den Rücken legen
- Handrücken zwischen den Schulterblättern möglichst weit nach oben schieben

- re. Arm heben und von oben versuchen, die li. Hand zu greifen (evtl. Tuch o. Strumpf als Hilfsmittel)
- Ellenbogen nach oben aufrichten und gerade sitzen
- Haltung zur anderen Seite wiederholen

Wirkungsweise:

- hilft bei Schlaflosigkeit
- wir kommen über den Langsitz in die Rückenlage
- Beine ausstrecken
- Wirbel für Wirbel den Rücken abrollen
- in der Rückenlage nachspüren

Auch die wilden Tiere folgen Schlaf; aber so wie sie mit geschlossenen Augen hinter ihm hertapsen sehen sie garnicht mehr zum Fürchten aus. Dabei ist auch ein Krokodil, daß schlafend der Mondlaterne folgt. Schlaf verzaubert alle.

8. Krokodilvariation:

dazu:

- stellen wir die Füße vor dem Po auf
- die Füße stehen weit auseinander
- wir lassen die Beine nach links sinken
- den Kopf drehen wir entgegengesetzt
- die Schultern bleiben entspannt am Boden liegen
- wir spüren den Atem in der gedehnten Seite und werden mit jeder AA noch weicher
- wir bringen die Beine zur Mitte zurück und vergleichen die Körperhälften
- wir wechseln die Seite

Wirkungsweise:

- lockert die mittleren Lendenwirbel
- massiert die Unterleibsorgane

9. Halber Schulterstand:

dazu:

- wir stellen die Füße auf
- wir ziehen die Knie an den Bauch
- die Hände liegen seitlich neben dem Po
- sie drücken jetzt in den Boden damit sich das Becken, der Po und der untere Rücken vom Boden abheben kann
- wir stützen das Becken mit den Händen ab, die Ellenbogen sind möglichst dicht zusammen
- die Beine werden nach oben ausgestreckt,

- die Fußspitzen bleiben gesenkt

Wir stellen uns bei der Übung das helle Licht der Mondlaterne vor.

- wir legen die Arme wieder auf den Boden und
- rollen den Rücken Wirbel für Wirbel mit angewinkelten Beinen ab
- der Kopf bleibt am Boden
- wir stellen die Füße auf und lassen die Beine nacheinander ausgleiten

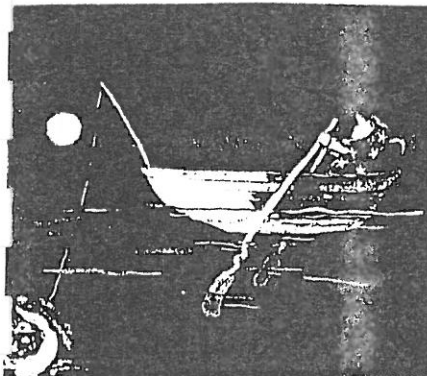
Wirkungsweise:

- stärkt Nacken-, Rücken-, Bauch-, und Beinmuskulatur
- entlastet das Herz
- wirkt ausgleichend auf das zentrale Nervensystem

Die Fische tauchen auf aus ihren Meeren, Flüssen und Seen, sogar aus den Aquarien kommen sie. Alle folgen Schlaf.

10. Fischentspannung:

dazu:



- liegen wir entspannt auf dem Rücken
- die Arme liegen locker neben dem Körper
- wir winkeln die Beine an
- und stellen die Füße vor dem Po auf
- wir heben die Unterarme vom Boden nach oben ab
- gleichzeitig lassen wir Arme und Beine nach vorn fallen
- wir wiederholen mit folgender Atmung
- EA Beine und Arme heben
- AA fallen lassen

Wirkungsweise:

- entspannt in kurzer Zeit den ganzen Körper

11. Savasana mit Traumreise:

Mit geschlossenen Augen ziehst du durch die schwarze Nacht. Öffnest Du sie oder blinzelst heimlich, mußt Du die Reise von vorn beginnen. Hab keine Angst, Du könntest Dich verlaufen - Schlaf paßt gut auf Dich auf und zeigt Dir den Weg. Er beschützt Dich die ganze Nacht. Er führt Dich so lange durch die Nacht bis Du

fühlst, daß Du ganz schwer wirst:

- Deine Füße werden schwer
- Deine Beine sind schwer wie Blei und liegen am Boden
- Dein Po und Becken liegen am Boden, Du spürst wieviel Platz es braucht, um ganz locker und breit am Boden aufzuliegen
- Dein Bauch ist weich wie ein Kuchenteig und breitet sich in alle Richtungen aus, nach oben und unten, links und rechts
- die Arme sind müde und schwer geworden, keine Kraft könnte sie jetzt heben
- der Rücken liegt ganz am Boden
- die Brust und die Schultern sind locker
- der Hals spürt die Nähe zum Boden
- der Nacken ist lang, das Kinn zeigt zur Brust
- der Kopf ist schwer wie ein dicker Medizinball
- das Gesicht ist locker, die Zähne beißen nicht aufeinander
- die Zunge liegt gelöst im Mund
- wir spüren den warmen Schein von Schlags Mondlaterne

Schlaf nimmt uns mit in das Land der Träume und dort, wenn alles um uns herum unwichtig geworden ist, wartet Schwester Traum.

Schwester Traum bläst aus ihrem Mund Seifenblasen, große und kleine, bunte und schillernde Seifenblasen. Sie sind wunderbar, sie glitzern und schimmern, sie sind durchsichtig und in manchen ist etwas zu sehen. Vielleicht eine schöne Blume, vielleicht etwas, das Dir ganz besonders gut gefällt.

Die Seifenblasen schweben und tanzen durch die Luft, sie sind ganz leicht und schwerelos. Vielleicht hüllt Dich eine Seifenblase wie ein warmer, leichter Wind ein und trägt Dich mit sich fort. Hoch in den Himmel geht es hinein. Du schwebst wie die Wolken über der Erde und läßt alles, was Dich bedrückt und traurig gemacht hat zurück. Du fühlst Dich gut und leicht. Du flegst in Deiner Seifenblase über Wiesen und Wälder, schneebedeckte Berge und große Meere bis an einen Ort, wo Du Dich ganz und gar wohl fühlst, wo Du Dich ganz stark hinwünschst.

An diesem wunderbaren Ort siehst Du, daß Schwester Traum alles möglich macht: ein Blinder kann sehen, ein Kind läuft auf dem Wasser, ein Hase hat keine Angst vor dem Jäger. Wenn Du es willst, erfüllt Schwester Traum auch Deine geheimsten Wünsche. Wenn Du es willst, ist alles möglich.

Schlaf und Traum haben Dich begleitet und die ganze Nacht beschützt. Sie verabschieden sich nun von Dir. Sie winken Dir zu und während Du langsam auf Deine Decke hier im Raum zurückflegst, werden sie kleiner und kleiner.

Du atmest tief ein und aus. Du räkelst und streckst Dich und wachst wieder auf.

Abschluß:

Die Kinder können erzählen, was sie in dieser Stunde über das Einschlafen und Schlafen gelernt haben.



Ausklang

"Kommt ein Kindlein auf die Welt,
fällt ein Stern vom Himmelszelt;
fliegt ein Vogel hoch hinauf,
geht ein Busch in Blüten auf."

Kinder sind wie Blumen, die nur bei sorgsamer Pflege gut gedeihen können. Yoga ist auch ein Weg dazu. Yoga hilft vorbeugend und heilend durch sanfte Bewegungen und Übungen oder sanftes An- und Entspannen und sanfte Atemlenkung.

Ich selbst sehe Yoga mit Kindern in unserer hektischen und recht lieblosen Zeit als Auftrag an.

Diese kleinen praktischen Anregungen und Erfahrungen sind vielleicht für manche von Ihnen ein Anstoß, mit dieser Arbeit zu beginnen. Ich wünsche Ihnen recht viel Freude dabei. Sie werden selbst dadurch reich beschenkt.

Mein Mann, der mir den Yoga-Weg aufgeschlossen hat, soll mit seinen Gedanken den Abschluß bilden:

"Durch Haltungen und Stellungen

- ruhig und sanft -

Durch Bewegung und Ruhe

- unverkrampft -

In allem vom rechten Atem gelenkt,

So wird uns Gesundheit und Freude geschenkt!"

Friedrich Samand Euler

Zeichnung und Benennung einzelner Yogahaltungen (Asanas).

Es gibt Tausende von Yogastellungen. Man spricht von 86 Grundasanas. Viele Yogahaltungen tragen Tiernamen, z.B. die Katze

KATZE



SCHULTERSTAND



BAUM



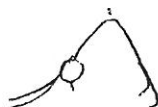
DACH



PFLUG



HUND



KOBRA



SCHWALBE



GLEICHGEWICHT (SITZ)



SCHULTERBRÜCKE



BOGEN



BOOT



RADHALTUNG



KAMEL



MUDRA



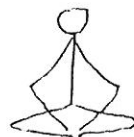
HEUSCHRECKE



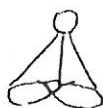
KANINCHEN



STERNHALTUNG



LOTOSITZ



XV. Bilderklärungen

Die gezeigten Fotos sind keine perfekten Musterhaltungen, sondern in Eifer und spielerischer Freude am Üben in der Gruppe entstanden.

Die Kinder sind zwischen 6 und 12 Jahre alt.

	Seite
1. Bild AT-Übung im Sitzen	20
2. " AT-Übung im Liegen	20
3. " Baumhaltungen	73
4. " verschiedene Brückenhaltungen	73
5. " Kamelhaltung	96
6. " Kaninchen	96
7. " Partnerübungen	113
8. " " Miriam und Lilian	113
9. " Jana im Fisch	117
10. " Anna-Lena in der Krähe	117
11. " Kopfstandreihe	
11. " Lisa in der Hahnenstellung (Vorübung)	142
12. " Jana im halben Kopfstand	142
13. " Jana im Kopfstand	142
14. " Jana im Kopfstand mit Variation	142
15. " Jana in der Sitzwinkelhaltung (Hanumanasana)	184
16. " Jana in Spagatvariation (Upavistha-Konasana)	184
17. " "Angstfrei und entspannt im Sitz" ("Die Haltung sei fest und angenehm", Yoga-Sutra)	264
18. " "Klein Zita mit Eifer beim Üben	345
19. " "Der Bogen ist gespannt" Joschi	343
20. " "Ein Zwergerl übt sich im Yoga"	344
21. " "Yoga im Grünen" Juri und Karl	
21. " "3 Bäume, 3 Burschen" Joschi, Nicki und Paul 11 Jahre	

Hinweis: Verschiedene Übungen aus dem YOGATEIL können auch im Rahmen der AT-Stunden eingesetzt werden.
Z.B.: Abtobe- u. Interaktionsspiele, Atemübungen, Vollentspannung, Konzentrationsübungen, Meditationsvorschläge, Geschichten.

Kinder, wenn sie klein sind gib ihnen Wurzeln
wenn sie groß sind, verleih ihnen Flügel.

Zusätzliche Verlängerung

<u>K U N T E R B U N T :</u>	Seite:
1.) Erfahrungsbericht von S. Ihle "Yoga mit Kindern"	283
2.) " " " H.Kampmann "AT mit Kin dern"	284
3.) Entspannungsgeschichte von Eva Radu	285
4.) AT - Übungsmusterstunde von Gertrud	286
5.) " " B. Zeiger	288
6.) " " E. Schüle	291
7.) " " U.Mühlbauer	295
8.) AT - Entspannungsgeschichte L. Rausch	300
9.) " " R.Janzer-Pletsch	300 a
10.) Kinderyogaübungsstunde von G.Baumgartel	304
11.) " " P. Schmetz	308
12.) " " H.Rinn-Böttcher	312
13.) AT - Übungsstunde von Rike Reineck Bad Nauheim	315
14.) AT Entspannungsgeschichte G.Küppers	316
15.) " " M. Hardt	318
16.) " " Petra Koller	319
17.) " " Bettina M orlock-Schäfer	320
18.) Verschiedene Hinweise, Kontaktadressen zu AT m. Kindern	321

DAS LÄCHELN EINES KINDES IST WIE EIN SONNENSTRAHL
AUS DEM HERZEN GOTTES.

Liebe Gerhild,

nachdem ich nun meine ersten Gehversuche im Kinderyoga hinter mir habe, möchte ich Dir eine kleine Nachbetrachtung meiner Erfahrungen schicken.

Im Frühjahr und Sommer diesen Jahres habe ich wöchentlich für Kindergartenkinder im Alter von 5 bis 7 Jahren in einem evangelischen Kindergarten eine Yogastunde (60 Minuten) gehalten. Schon im Vorfeld gab es mit den Eltern und dem Träger, der ev. Gemeinde, die den Kurs finanzieren sollte, einige Schwierigkeiten. Eltern und Gemeindevertreter unterstellten, daß ich die Kinder mit buddhistischer Religion oder anderer Ideologien diffuser Sekten manipulieren wollte. Nachdem ich jedoch einen Brief an die Eltern schrieb, in dem ich über die tatsächliche Arbeit und Zielsetzung einer Yogastunde aufklärte, kam ein Vertrag über 6 Stunden mit einer Bezahlung von 50 DM/Std. zustande und ich begann im März mit meiner ersten Stunde.

Natürlich war ich etwas aufgeregt, als um 15 Uhr die 10 Kinder kamen, aber ich war gut vorbereitet und hatte durch meine langjährige Unterrichtserfahrung auch die notwendige innere Ruhe und Sicherheit. Allerdings hatte ich nicht bedacht, aus welchen Gründen Eltern nachmittags ihre Kinder zu einer fremden Frau in die Yogastunde schicken würden, denn keines der Kinder konnte sich ja selbst dafür entscheiden, da sie entweder zu klein waren oder überhaupt nicht wußten, was sie in einer Yogastunde erwartet.

Es kamen also überwiegend Kinder mit deutlichen Verhaltensauffälligkeiten. Sicher hatten die Eltern angenommen; ihren seelisch und motorisch gestörten Kindern durch ein paar Yogastunden helfen zu können. In einem Fall wurde ein siebenjähriger Junge sogar gezwungen, zu mir anstatt in sein geliebtes Handballtraining zu gehen. Du kannst Dir vorstellen, daß die kleine Schar kaum zu bändigen war. Es war kaum möglich, die Übungen mit der notwendigen Konzentration durchzuführen. Ständig störten sich die Kinder gegenseitig, griffen sich an, schubsten sich oder rannten lärmend durch den Raum. Bei dem Abtobespiel am Anfang drehten die Jungs dermaßen auf, daß es mir erst nach 20 Minuten gelang, die Kinder zum eigentlichen Üben auf der Matte zu beruhigen. Das einzig positive Erlebnis dieser Stunde war die Aufmerksamkeit der Kinder, als ich eine selbst erfundene Geschichte vom Fips, dem kleinen Lichtpunkt erzählte, der innerlich durch den Körper reist. Hier spürte ich zum ersten Mal die Sehnsucht der Kinder nach Ruhe und Geborgenheit und nahm mir vor, meine Stunden anders aufzubauen.

Die folgenden Stunden ließ ich die Abtobespiele ganz weg und begann die Yogastunde immer mit einer Fortsetzungsgeschichte von Fips, dem kleinen Lichtpunkt. Natürlich konnte ich die hypermotorischen Kinder durch diese Vorgehensweise nicht heilen, aber immerhin gelang es mir, die Übungen über einen längeren Zeitraum (ca 30 Minuten) eingebunden in eine andere Geschichte durchzuführen. Auch bei einem späteren Yogakurs für Kinder zeigte es sich, daß Abtobespiele, wenn überhaupt, dann nur am Schluß der Stunde sinnvoll waren.

Wenn ich wieder einen solchen Kurs anbiete, werde ich vorher ein ausführliches Gespräch über die Möglichkeiten und Inhalte der Yogaübungen mit den Eltern führen, um den Kindern eine gewisse Freiwilligkeit einzuräumen und den Eltern klarzumachen, daß Yoga weder eine Religion noch eine Therapie ersetzen kann. Außerdem halte ich es für wesentlich sinnvoller, wenn die Erzieherin der Kindergartengruppe Yogaübungsstunden während der Spielzeit anbietet, so daß die Kinder durch ihre Bezugsperson Geborgenheit erfahren.

In den Yogakursen für ältere Kinder (10 - 14jährige) ging für mich ein Traum in Erfüllung, indem ich hier erfahren habe, wie Mädchen mit einer sanften Anleitung und Führung Selbsterfahrung und Selbstbewußtsein durch Yogaübungen entwickeln konnten. Gerade in der schwierigen Zeit der Pubertät ist die Reise des Bewußtseins in den Körper eine große Hilfe.

Herzliche Grüße

Swana Jule

Hildburg Kampmann Diabetes Klinik Bad Nauheim GmbH

Seit 1 1/2 Jahren mache ich Autogenes Training (AT) mit Kindern. Die Gruppen bestehen aus sechs bis sieben Jungen und Mädchen, die etwa gleich alt sind. Das Alter der Kinder liegt zwischen sieben und vierzehn Jahren. Gemischte Gruppen sind günstiger, weil die Mädchen Ruhe in die Gruppe bringen. Es handelt sich sowohl um Kinder mit Diabetes (in der Klinik) als auch um Kinder ohne diese chronische Krankheit (außerhalb der Klinik), deren Eltern sie zu mir schicken, damit sie ruhiger werden mögen.

Zu Beginn der ersten Stunde ist es immer wieder das Gleiche: Die Kinder verhalten sich ängstlich-scheu, gelangweilt oder angeedödet, so nach dem Motto "Null-Bock", ich habe keine Lust, was soll ich denn hier?, was muß ich denn machen?

"Wohlfühlen" ist meine Antwort, legt Euch, setzt Euch, bleibt stehen, holt Euch ein Kissen, eine Decke, ein Kuscheltier, wie es Euch gefällt.

Das erste Eis schmilzt jetzt: jedes Kind sucht sich seinen Platz; alleine oder zu mehreren, zusammen auf einer Decke oder an der Wand hockend, abwartend

Dann - nachdem ich mich vorgestellt habe - ich sitze dabei auf dem Boden - beantworte ich alle Fragen zu meiner Person - und dann stellen sich alle Kinder nacheinander vor: mit Namen, Alter, Geschwister, Schule, Klasse, Hobbys, ob und was für ein Haustier.

Erst wenn gegenseitiges Vertrauen hergestellt wurde und Spannungen weniger geworden sind, können die Übungen beginnen und gelingen.

Bei der Vorstellung - und den späteren "Wochenberichten" - fühlt sich jedes einzelne Kind ernst genommen, weil es von sich berichten darf und alle hören zu. Zunächst sind die meisten Kinder nur konzentriert bei der Sache, so lange sie von sich erzählen. Deswegen mache ich alle darauf aufmerksam, daß jeder ein Recht auf das Zuhören aller anderer hat.

Gleiches gilt vor allem, wenn die Kinder ab der dritten Woche, wenn sie sich schon besser kennen, zu Beginn jeder Stunde über die zurückliegende Woche berichten. Jedes einzelne Kind frage ich, indem ich einen Tigeraugenstein zum Festhalten herumschleiche: wie war Deine Woche, über wen oder was hast Du Dich besonders gefreut oder geärgert, und möchtest Du darüber reden? Der Tigeraugenstein, den jedes Kind in der Hand hält, so lange es erzählt, ist nachher immer ganz verschwitzt.

Danach erst kommt das jeweilige Thema des AT dran, wobei ich in ganz kleinen Schritten vorangehe. Doch zurück zur ersten Stunde.

In der ersten Stunde werden nach der Vorstellungsrunde "nur" Atemübungen gemacht. Zunächst sprechen wir über das Atmen, evtl. mit Musik. Dann atmen wir gemeinsam - für viele zum ersten Mal bewußt -, denn atmen geschieht automatisch. Wer dabei die Augen nicht schließen kann/mag, behält sie offen. Anschließend lese ich eine Entspannungsgeschichte vor, evtl. mit Musik.

Zum Schluß der ersten Stunde frage ich jeden, ob es ihm/ihr gefallen hat, ob er/sie Lust hat, wiederzukommen. Und bisher ist jedes Kind wiedergekommen. Nach der ersten Stunde kommen die Kinder meistens gerne wieder, nach der dritten freuen sie sich schon voller Ungeduld und Neugierde auf die nächste.

Dies ist so, weil eine AT-Stunde eine Zeit der Entspannung ist; und je mehr ich auf die Eigenheiten jedes Kindes eingehe, umso lieber kommt es wieder: pünktlich und frohlich und voller Erwartung: "was machen wir heute?", welche Geschichte und/oder welche Musik gibt es?

Die Kinder empfinden das AT als angenehm und hilfreich. Jedes Kind benutzt das Atmen vor Klassenarbeiten oder Sport zum "Ruhigerwerden" und viele erzählen, daß sie mit der jeweiligen Entspannungsgeschichte abends besser einschlafen können.

Häufig wollen sie vor dem eigentlichen AT-Beginn gar nicht mehr herumtoben oder spielen, viele von ihnen kommen so abgeheizt zur Stunde: ein Termin zwischen Schule, Musikunterricht, Sport und anderem. Sie genießen die Stunde als Insel der Ruhe, der Träume, der Phantasie. Am schönsten ist es, wenn sie spätestens nach der dritten Stunde Musik-Kassetten mitbringen. Jedes Kind darf ein Mal seine Lieblingsmusik vorstellen. Die Lieblings-Geschichten aller Kinder, mit denen ich bisher gearbeitet habe, sind "Die Insel" und "Das Füllhorn" von Sabine Friedrich.

Da ich auch mit Traumreisen arbeite, lehren die Kinder wieder, ihre Phantasie zu gebrauchen, und dadurch können sie AT jederzeit und überall anwenden.

Entspannung für Kinder

die Geschichte vom Ruhemännchen

Du liegst bequem und entspannt am Boden, die Beine etwas geöffnet, die Arme ruhen seitlich neben deinem Körper, dein Nacken ist flach und deine Augen sanft geschlossen. Wenn du möchtest, kannst du sie nochmals kurz öffnen und dann ganz behutsam zufallen lassen. Spür wie dein Körper schwer am Boden liegt, wie die Erde dich trägt. Du kannst dich der Unterlage ganz anschmiegen. Ist es schön, so getragen zu sein?

Spür auch wie dein Atem kommt und geht, ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus, auf und ab ...

Stell dir jetzt mit geschlossenen Augen ein Ruhe-Männchen vor, ein kleines Männchen, das dir Ruhe schenkt. Wie das geht, erzähle ich dir gleich. Stell dir dein Ruhe-Männchen zuerst einmal vor, am besten in deiner Lieblingsfäbe: möchtest du ein rotes Ruhe-Männchen haben, oder ein blaues, vielleicht lieber ein grünes? Wie sieht es aus, dein Ruhemännchen? Ist es vielleicht klein und rund, mit kurzen Beinen oder ist es schmal und dünn? Hat es ein Bäuchlein? Hat es ein rundes Gesicht oder eher ein längliches? Große Hände und Füße oder eher kleine? ... Mal dir dein Ruhemännchen ganz nach deiner Vorstellung.

Und jetzt möchte ich dir erklären, wie das Ruhe-Männchen dir Ruhe bringt: das Ruhemännchen hat ein Säckchen und mit diesem Säckchen wandert es durch deinen Körper und sammelt alle Unruhe ein. Stell' dir vor, es beginnt damit in deinem rechten Fuß, sammelt in deinem rechten Fuß alle Unruhe ein und steckt sie in seinen Sack; dann wandert es dein rechtes Bein hinauf und sammelt alle Unruhe, die ihm auf dem Weg begegnet, ein, in deiner Wade, im Knie, im Oberschenkel und in deinem Po. Dann geht das Ruhe-Männchen in dein linkes Bein und beginnt auch dort wieder am Fuß, deine Unruhe einzusammeln. Du wirst immer ruhiger, je weiter das Ruhe-Männchen wandert. u.s.w.: beide Arme, Schultern, Brustkorb, Rücken, Hals, Gesicht.

Und ganz zuletzt sammelt es die Unruhe in deinem Kopf ein, das sind deine Gedanken, die du jetzt gerade nicht brauchst. Das Säckchen des Ruhe-Männchens ist ein Verwandlungssäckchen - du kannst es auch "Zaubersäckchen" nennen; denn alle Unruhe, die das Ruhe-Männchen gesammelt hat, verwandelt sich in dem Säckchen zu großer Ruhe. Und mit diesem Säckchen voller Ruhe wandert das Ruhe-Männchen schließlich zur Mitte deines Körpers, zu deinem Nabel. Und hier leert das Ruhe-Männchen das Säckchen mit deiner neuen Ruhe aus, läßt die Ruhe ganz behutsam in deinen Nabel einfließen wie durch einen Trichter. Die Ruhe fließt in deinen Bauch und wie feiner Sand verteilt sie sich dann in deinem ganzen Körper. Spürst du, wie sich diese Ruhe in dir mehr und mehr ausbreitet und wie dir diese Ruhe neue Kraft schenkt?

Bleib noch eine kleine Weile in dieser Ruhe, schau dir dein Ruhe-Männchen noch einmal an. Vielleicht möchtest du ihm ein kleines Lächeln schicken, ein kleines "Dankeschön" für die Ruhe, die es dir gebracht hat. Dann verabschiede dich langsam von dem kleinen Wicht, spür wieder deinen Körper, der schwer am Boden ruht, als würde er schlafen. Behutsam wollen wir ihn aufwecken und atmen tief ein und aus



Gertrud K.
Jhg. 1928

Autogenes Training

im Leben erfahren

für Kinder zum Trösten

E I N E W A H R E G E S C H I C H T E *****

Diese Geschichte ist ein eigenes Erlebnis - das sich f a s t s o
abgespielt hat. Vor Vielen,vielen Jahren. (..Damals war das Auto-
gene Training noch nicht erdacht.)

Es war einmal ein kleines Mädchen im Alter von 8 Jahren.
Sie hatte viele Geschwister und trotzdem war sie oft alleine
und einsam. Sie war ein kleiner Aussenseiter der Familie.



Der Lehrer in der Schule lobte Sie - sprach zu den Eltern:
"Ihr müßt das Kind in die höhere Schule schicken". Sie war
die Beste in der Klasse und brachte oft kleine Preise von
der Schule heim - welche der Lehrer für die besten Arbeiten
ausgab. Dies machte sie noch mehr zum Aussenseiter. Doch
sie hatte eine Freundin, ihre Eltern waren reich und sie
besaß daher viele Bücher, welche das kleine Mädchen lesen
durfte. Sie hatte kein Geld um sich eigene Bücher kaufen
zu können. Die Geschichten der Bücher - es waren viele
Märchenbücher dabei - regten ihr Phantasie zum träumen an.



Diese Träume
ließen ihren gros-
sen Kummer eine
zeitlang vergessen;
die Angst vor dem
Schlafengehen und ihrem
Leiden. Sie litt an
Blasenschwäche. Fast je-
den Morgen wenn sie auf-
wachte der gleiche Kummer;
ihr Bett war naß - sie konn-
te es nicht verhindern. Die
Eltern schimpften - die Ge-
schwister hänselten sie. Sie
zahlten ihr auf diese Weise heim,
daß sie ihnen in der Schule über-
legen war. Sie bekam kein Abend-
brot mehr - nur ein Stück Brot mit
Salz. - Es half aber nicht.



Jeden Abend mußte sie dem Großvater
von der Bibel lesen - so bekam sie
eine Beziehung zu Gott und sprach zu
ihm: " wenn Du Wunder vollbringen kannst - warum hilfst Du
nicht mir?"



Als sie eines abends wieder in ihrem Bett saß und Gott um Hilfe bat, sagte eine Stimme zu ihr: "Hilf Dir selbst, so hilft Dir Gott".

Plötzlich wußte sie, es wird etwas passieren.

Sie stellte sich vor:

"Ich lege mich beruhigt ohne Angst in mein Bett. Ich bin ganz ruhig, ganz ruhig und glaube an meine Heilung, alles wird gut - ich bin ganz ruhig.

Meine Arme werden schwer, ganz schwer, ganz schwer - auch meine Beine liegen ganz schwer auf dem Bett, ganz schwer - ich fühle die Wärme des Bettes - ich fühle mich wohl.

Meine Hände sind ganz warm, ganz warm - ich fühle das prickeln in meinen Fingerspitzen. Auch meine Füße sind ganz warm, ganz warm - sie sind schwer und warm und hole tief Luft - atme viel Kraft ein gegen die Blasenschwäche in meinem Körper und atme aus - und atme tief ein - sage meinen Nerven, meinem Bauch, meiner Blase, "haltet das Wasser in meinem Körper zurück bis ich aufwache" und atme aus im Glauben, daß mein Körper mit seinen Helfern mich verstanden haben.

Ich beginne zu träumen:

"Ich bin ein armes, kleines Mädchen ganz alleine im finstern Wald. Nach langem Umherirren komme ich zu einer kleinen Hütte in der ein Feuer brennt, darin sitzt ein altes Waldmütterchen, das ein Töpfchen über dem Feuer hält, ich sage:

"Mütterchen, hat Du für mich eine Kräuterm Medizin für meine schwache Blase?"

"Ja, sagt das Mütterchen, iß mit mir und ruhe Dich aus, ich koche Dir einen Kräutertee, der Dich gesund macht".

Der Tee ist mit Waldhonig gesüßt und duftet nach frischen Kräutern. Er macht mich müde und ich schlafe ein".



Ich erwache von lieblichen Vogelstimmen und vom Rauschen der Bäume, die Sonne lacht mir ins Gesicht. Ich höre die ruhige Stimme des Mütterchen sagen: "Du kannst nach Hause gehen, Du bist geheilt. Deine Mutter wird sich freuen, Deine Geschwister werden Dich begrüßen".

Das Mädchen erwacht von ihrem Traum - befindet sich in ihrem Bett, es ist trocken, ein Wunder ist geschehen, sie ist geheilt.

Bernadette Zeiger
Maximilianstraße 18
63801 Kleinostheim
Telefon 0 60 27 / 91 11

Bewußtes wahrnehmen des eigenen Körpers,
Eigenen Mut und Kraft erfahren,
Angst überwinden.

AUTOGENES TRAINING mit Geschichten soll Kinder auf den Weg zum AUTO-
GENEN TRAINING hinführen.

Kinder wollen ernst genommen werden, denn Kinder verstehen mehr als so mancher Erwachsene glaubt.

Die Kinder haben Ruhe, Schwere, Wärme, und die Organübungen bereits kennengelernt.

In der heutigen Stunde möchte ich AUTOGENES TRAINING in der Mittelstufe (Angstbewältigung) durchführen.

Wir arbeiten mit dem Vorsatz:

**Ich habe den Mut,
ich habe die Kraft,
die alles schafft !**

Dieser Vorsatz soll helfen, Ängste abzubauen, sich für andere und somit auch für sich selbst einzusetzen.

"Hallo, liebe Kinder ich möchte euch zur siebten AT - Stunde begrüßen und euch bitten, euch die Hände zu reichen und einen Kreis zu bilden."

(Kinder bilden einen Kreis, zur Stärkung des Gemeinschaftssinn.)

"Ich wünsche euch für unsere AT - Stunde viel Spaß und Erholung, Mögen Ruhe und Gelassenheit in uns einkehren."

(Ich nehme Augenkontakt zu jedem Kind auf und wir lächeln uns an.)

"Am Anfang dürft ihr euch mit einem Gedicht von Erich Kästner austoben."

**Du rennst im Kreis
und suchst ein Loch ?
Du rennst umsonst !
Begreif es doch !**

**Besinn dich !
Ein einz 'ger Ausweg
bleibt dir noch
Geh in dich !**

(Kinder rennen umher. Bei den Worten "Besinn dich" bleiben sie stehen, bei den Worten "Geh in dich" gehen die Kinder in die Mudra - Haltung. (3x Wiederholen)
Ich lasse den Kindern Zeit sich zu sammeln... "In sich zu gehen" !
Für die Kinder soll dieses Gedicht heute zum Austoben, für ihr späteres Leben eine "Lebensweisheit" sein.

Dieses Gedicht verwende ich in meinen AT - Stunden für Kinder öfters, denn es gibt zu viele Erwachsene die im Kreis rennen und nach einem Ausweg suchen.)

(Nachschwingen, Ausruhen im Liegen). *Nun sagen wir unseren Zauberspruch.*

Ich bin ganz ruhig und still, weil ich eine Geschichte hören will !

Der Ha - Ha

Es war einmal ein Junge, der war wie alle anderen Jungen, bis zu dem Tag, als er zur Schule kam. Da begann er zu stottern. Es fiel gleich am ersten Schultag auf, als er seinen Namen sagen sollte.

" Wie heißt du ? ", fragte die Lehrerin.

Der Junge saß in der hintersten Bank und blickte über die Köpfe der Schüler hinweg zur Lehrerin, die vorne am Pult stand. Er war ziemlich groß aber schwächling und scheu. " Ist meine Stimme wohl stark genug ", fragte er sich. " daß sie über die vielen Bankreihen hinweg nach vorne dringt ? "

Seine Handflächen schwitzten. Er begann so laut er konnte: " Ha- ". Er stockte, setzte nochmals an: " Ha - Ha ", weiter kam er nicht.

Die Köpfe der Jungen und Mädchen flogen herum. Der Junge sah in dreißig Gesichter, die gerne lachen wollten.

" Ha - Ha - Ha ", versuchte er es nochmals.

" Ha - Ha - Ha ", lachten die Kinder. Es klang wie ein Echo.

Von diesem Tag an nannten sie ihn den Ha - Ha.

Richtig hieß der Junge Harald Haltmeier. Es war ein langer Name. Wenn der Junge ihn aussprechen wollte, stolperte er über ihn wie über unsichtbare Stelzwurzeln.

Die Kinder lachten dann jedesmal. Wenn Harald aufgerufen wurde, blickten sie erwartungsvoll nach hinten. Sie warteten gespannt bis er einen Fehler machte.

Die Lehrerin zeigte auf ein Bild, auf dem ein schwarzer Junge unter einer Palme stand.

" Wo wohnt dieses Kind ? ", fragte sie.

" Bitte Harald ? "

" In A- Af- Af- Af- rika ", stotterte Harald.

" Ah! Ah! ", brüllten die Schüler. Sie lachten jetzt schon viel lauter als am ersten Tag, wo selbst die frechesten noch ein bißchen zahm gewesen waren.

Sie dachten sich nichts Böses, sie dachten sich nichts Gutes dabei.

Sie dachten überhaupt nichts. Die schlimmsten Dinge entstehen oft dadurch, daß man sich überhaupt nichts denkt.

Je lauter sie lachten, um so mehr fürchtete sich Harald. Je mehr er sich fürchtete, um so ärger stotterte er. Und je ärger er stotterte, um so lauter lachten die Schüler.

Harald getraute sich jetzt kaum mehr in der Schule den Mund aufzutun.

In der Pause stand er allein.

" Spielt niemand mit Harald ? ", fragte die Lehrerin.

Die Kinder zuckten die Achseln. " Er stottert ja so schrecklich, der Ha - Ha ", sagten sie. " Was sollen wir mit dem ? "

Wußten sie, daß er auswendig einen Löwen zeichnen konnte samt dem dazugehörigen Tierbändiger ?

Daß er vier Meter weit spucken konnte ?

Daß er gerne in der Pause seinen Kaugummi geteilt hätte ?

Nichts von all dem wußten sie. Sie wußten nur, daß er stotterte.

(Kinder setzen sich auf und wir besprechen die Geschichte.)

Wir sprechen über die Angst von Harald, über ihre eigenen Ängste zu versagen.

Ich erkläre den Kindern:

- es ist nicht schön jemand auszulachen
- viel mehr Mut und Kraft beweist ihr, wenn ihr euch für Schwächere einsetzt.
- ihr setzt euch damit für euch selbst ein.
- spürt eure Kraft und euren Mut in euch.
- ihr könnt damit alles erreichen. (*Nein zu Drogen !*)

(Die Kinder dürfen aufstehen und sich austoben.)

" Feuer, Wasser, Erde, Luft "

Wir üben:

**Ich hole die Kraft,
ich habe die Kraft,
und ich schaffe es !**

(Kinder legen sich zurück auf die Decke.)

Legt euch nun hin und macht es euch gemütlich, reckt und streckt euch, bis ihr es ganz bequem habt. Holt tief Luft und atmet gründlich aus. Holt noch einmal tief Luft und bemerkt wie euer Atem euch sanft wiegt und euch Ruhe gibt.

**Ich bin ganz ruhig.
Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt.**

P.S. Bei sehr jungen Kindern kann man im AT mit Symbolen arbeiten. Z.B. für Ruhe ein Kissen zeigen, für Schwere einen Stein, für Wärme eine Wärmflasche. Die Kinder prägen sich das schnell ein und reagieren entsprechend.

Stundenaufbau

Elli Schüle
Siedlerstraße 6
61138 Niederdorfelden

Vorbereitung

1. Begrüßung der Kinder
2. Hinführung zum Thema der heutigen Stunde mit einem Ratespiel
3. Strandspaziergang - Bewegungsspiel
4. Entspannungsgeschichte mit Vorsatzformel (Merksatz)
Die Geschichte von der Muschel und dem Fisch
5. Kurzes Gespräch über die Geschichte - Wiederholung des Merksatzes
6. Die Kinder malen ein Unterwasserbild oder ein Motiv vom Strandspaziergang

Vorbereitung

Bevor die Kinder in den Übungsraum kommen, werden im Raum Tücher verteilt und kreisförmig angeordnet. So viele Tücher, wie Kinder an der Übungsstunde teilnehmen. Unter jedem Tuch befinden sich mehrere Gegenstände. Bei den Gegenständen handelt es sich um Dinge die man am Strand finden kann: Muscheln, Korallen, Treibholz, Steine etc.. Wenn die Kinder in den Raum kommen, darf sich jedes Kind hinter ein Tuch auf den Boden setzen.

1. Begrüßung der Kinder

Ich freue mich, daß ihr alle gekommen seid. Schön, daß ihr da seid. Für heute habe ich mir etwas besonderes ausgedacht. Wir beginnen heute mal etwas geheimnisvoll. Unter jedem Tuch habe ich etwas versteckt, mit dem wir uns heute beschäftigen wollen.

2. Hinführung zum Thema der heutigen Stunde mit einem Ratespiel

Jedes Kind darf jetzt der Reihe nach unter das vor ihm liegende Tuch greifen und fühlen was darunter versteckt ist. Überlegen - fühlen - aber nicht verraten. Jedes Kind behält sein Geheimnis für sich. Erst wenn alle Kinder an der Reihe waren, erzählen wir den anderen Kindern was wir gefühlt haben. Die Kinder werden namentlich aufgefordert unter das vor ihnen liegende Tuch zu greifen. Wenn alle Kinder dran waren, reden wir über unsere Vermutungen, was wir mit unseren Händen gefühlt haben.

Die Kinder die ihren Gegenstand richtig benannt haben, dürfen ihr Tuch wegnehmen und die Dinge in die Mitte des Kreises legen.

Manche Gegenstände sind einfach zu erraten, einige schwieriger. Hier überlegen wir gemeinsam was es sein könnte, die Kinder helfen sich gegenseitig. Sobald alle Gegenstände in der Mitte liegen, betrachten wir uns die Muscheln u. a. Dinge gemeinsam. Hier kann sich ein Gespräch über Strand - Muscheln - Meer anschließen (Fragen an die Kinder über eigene Erfahrungen).

3. Strandspaziergang - Bewegungsspiel

Heute wollen wir gemeinsam einen Spaziergang am Strand machen. Wir stellen uns vor, wir wären am Meer und machen dort einen Spaziergang. Das ist gar nicht so einfach, denn unterwegs kann allerhand passieren.

Bevor wir jedoch einen Strandspaziergang machen, müssen wir erst unsere Schuhe und Strümpfe ausziehen und unsere Hosen hochkrepeln. (Je nach Beschaffenheit des Raumes symbolisch oder tatsächlich) Bis wir zum Strand kommen müssen wir erst ganz schnell über eine Wiese rennen. Am Strand angekommen gehen wir ganz vorsichtig auf den Zehenspitzen, weil uns der Sand unter den Füßen kitzelt. Am Strand sind viele Priele. Mit Anlauf und großen Sprüngen springen wir über die Priele. Oh je, jetzt sind wir versehentlich in einen Seeigel oder spitzen Stein getreten. Wir können nur noch auf einem Bein hüpfen. Was ist denn das? - Ein Fluß, fließt ins Meer. Aber das hindert uns nicht, weiter zu gehen. Wir balancieren über einen Baumstamm (ausgelegtes Seil). Jetzt wird es schwierig - eine Sanddüne versperrt uns den Weg, Hier müssen wir uns gegenseitig helfen. Der Sand ist sehr lose und man rutscht immer wieder ab, deshalb versuchen wir es gemeinsam (Partnerübung - Schubkarre). Oben angekommen - Partnerwechsel. Im Entenwatschelgang sammeln wir Muscheln ein. Aber das Meer ist heute etwas unruhig und die Wellen werden größer.

Spiel: Ein Kind ist die Welle und versucht ein anderes Kind zu fangen. Die anderen Kinder können sich retten, indem sie ganz schnell irgendwo hochklettern und sich vor dem Wasser und den Wellen in Schutz bringen. Wird ein Kind gefangen wird dieses Kind zur Welle usw..

Das Meer wird aber zunehmend stürmischer, das Wetter verändert sich und bevor sich die dunklen Wolken entleeren, gehen wir lieber ganz schnell zurück in unsere Strandhütte. Aber könnt ihr euch noch an die vielen Hindernisse auf unserem Weg bis hierher erinnern? Die Hindernisse haben wir auch auf unserem Rückweg (Entenwatschelgang -

Düne hoch/ Düne runter Schubkarre - über Baumstamm balancieren - auf einem Bein hüpfen - über Priele springen - auf Zehenspitzen gehen - schnell über Wiese rennen).

Gerade noch rechtzeitig vor dem Unwetter konnten wir uns in unsere Hütte retten. Nach diesem anstrengenden Spaziergang machen wir es uns in unserer Strandhütte gemütlich. Jedes Kind sucht sich ein bequemes Plätzchen und macht es sich dort gemütlich (auf einer, am Boden liegenden Decke). Wir ruhen uns aus und hören dazu eine Geschichte.

4. Entspannungsgeschichte mit Vorsatzformel (Merksatz).

Die Geschichte von der Muschel und dem Fisch

Tief unten, auf dem Meeresgrund lebte einmal eine Muschel. Ihre Schalen waren wie die Farbe des Sandes auf dem Meeresgrund. Man mußte sehr genau hinsehen, um die Muschel nicht zu übersehen. Die Muschel war zufrieden, dazuliegen und zu staunen. Es gab viel zu bestaunen: dunkelgrüne Wasserpflanzen, eine große Anzahl von Steinen und Korallen, andere Muscheln, Krebse, verschiedene Arten von Fischen in allen nur erdenklichen Farben und Formen. Alle schwammen sie an der Muschel vorbei, ohne sie wahrzunehmen. Die Muschel fühlte sich wohl und zufrieden. Am besten gefiel der Muschel, wenn die Sonne schien. Wenn das Meer ruhig war, die Sonne am Himmel stand und auf das Wasser strahlte, bis auf den Grund des Meeres, bis zu ihr. Das gefiel der Muschel besonders gut. Die Sonnenstrahlen verwandelten die ganze Unterwasserwelt in eine Zauberwelt. Das milde angenehme Licht bracht die Pflanzen, Steine und Korallen zum Glänzen und Glühen. Der Sand glitzerte, als lägen Edelsteine und Diamanten auf dem Boden.

Eines Tages, als die Muschel wieder die Umgebung betrachtete und um sich schaute, sah sie auf einmal einen kleinen schwarzen Fisch, der aufgeregt und ängstlich umherschwamm. Er machte den Eindruck, als habe er sich verirrt. "Was suchst du", fragte die Muschel. Erschrocken und schnell schwamm der Fisch in eine Felsspalte um Schutz zu suchen. Er zitterte am ganzen Körper, so hatte er sich erschrocken, er dachte, er sei ganz alleine. Er hatte die Muschel im Sand überhaupt nicht gesehen. Vorsichtig schaute er aus dem Felsspalt zur Muschel und sah sie ruhig und friedlich im Sand liegen. Eigentlich war nichts bedrohliches an ihr. "Komm ruhig zu mir", sagte die Muschel. Der Fisch schwamm zur Muschel und erzählte ihr aufgeregt seine Geschichte.

Ich habe meinen Schwarm verloren, meine Freunde und Geschwister. Ein großer Raubfisch hat uns gejagt und wollte uns auffressen. Ich bin einfach ganz schnell weggeschwommen um mich zu retten. Dabei habe ich nicht mehr auf den Weg geachtet. Auf einmal war es ganz dunkel und ein Wald von Wasserpflanzen um mich. Nun weiß ich nicht mehr wo ich bin.

"Ganz ruhig", sagte die Muschel "hier brauchst du keine Angst zu haben". Der Fisch lies sich neben der Muschel nieder. Bei ihr fühlte er sich wohl. Er spürte, wie er ruhig wurde. Ruhig und entspannt. Schwer lagen seine Flossen im Sand. Vom schnellen und vielen Schwimmen waren seine Flossen ganz müde und schwer geworden. Ruhig und entspannt lagen die Muschel und der Fisch auf dem Grund des Meeres im Sand und genossen die Ruhe und Schwere. Das Meer war ganz ruhig. Die Sonne stand am Himmel und erwärmte das Wasser und den Meeresgrund. Ihre Strahlen brachte alles zum Leuchten. Der Fisch spürte die Wärme in seinen Flossen. Beide Flossen waren auf einmal ganz warm. Er spürte die Wärme in seinem ganzen Körper. Um ihn herum war es ganz ruhig und friedlich. Der Fisch konnte die Ruhe genießen und er spürte, wie sich eine wohlige Wärme in seinem ganzen Körper ausbreitete. Die ganze Aufregung war vorbei. Sein Herz schlug ruhig, kräftig und ganz regelmäßig. Er kuschelte sich noch etwas näher an die Muschel und hörte wie die Muschel ruhig und gleichmäßig atmete. Sein Atem war auch ganz ruhig und gleichmäßig. "Bist du eingeschlafen?" Fragte der Fisch. "Nein," antwortete die Muschel "ich genieße die Ruhe und spüre die Wärme in meinem ganzen Körper. Mein Bauch ist strömend warm. Die Wärme fließt durch meinen ganzen Körper bis zum Nacken und an meiner Stirn spüre ich eine angenehme Kühle". Irgendwo scheint hier wohl eine kühle Quelle zu sein, dachte der Fisch. Er spürte wie seine Stirn angenehm kühl war und sein Kopf wieder ganz frei und klar wurde. Ganz frei, alle Angst war vorbei. Leise murmelte er vor sich hin: "Angst vorbei - nur Mut alles wird gut". Die Muschel, die hörte was der Fisch sagte, freute sich mit ihm und meinte: "Jetzt findest du bestimmt deinen Weg zurück zu deinem Fischschwarm und gemeinsam wiederholten sie: "Angst vorbei - nur Mut alles wird gut ". "Danke", sagte der Fisch "du hast mir sehr geholfen, aber jetzt mache ich mich auf meinen Weg".

Zurücknahme: Kräftig bewegte der Fisch nun seine Flossen auf und nieder, die Muschel klapperte mehrmals heftig mit ihren Schalen und wir machen unsere Hände zu Fäusten und strecken unsere Arme mehrmals kräftig vor und zurück, recken und strecken uns, atmen tief ein und machen die Augen auf.

Es ist die 7. Autogene Trainingsstunde. Die Kinder im Alter von sieben bis neun Jahren kommen zum Autogenen Training wegen unterschiedlicher Befindlichkeiten: z.B. verstärkte Unruhe, mangelnde Konzentration, Nägelkauen etc. Aus diesem Grund ist mein X-Formelsatz so gehalten, das jedes Kind sich darin finden kann und ihn für sich anwenden kann.

Zu Beginn der Autogenen Trainingsstunde sitzen wir im Kreis.

(Die Kinder kennen es bereits aus den vorhergehenden Stunden.

Wir haben ein Ritual für den Anfang und ein Ritual für das

Ende) Eine Handpuppe, der AT- Michel begrüßt uns und geht dann im Kreis herum. Er teilt den anderen Kindern mit was ihm momentan wichtig ist oder er schweigt, wenn er sich nicht mitteilen möchte. Mit dieser Anfangsrunde sind die Kinder nun auch in unserem Raum angekommen.

Unser AT - Thema heute ist: ABENTEUERINSEL,

das ABENTEUER MEER

Wir befinden uns auf einer Abenteuerinsel (alle Kinder treffen sich auf einer großen Decke. Wir sind alle Inselbewohner. Die

Kinder beschreiben, erzählen wie ihre Insel aussieht.) Die Insel liegt mitten im Atlantischen Ozean. Wir leben vom Fischfang.

Gliederung:

Begrüßung im Kreis mit Handpuppe
Lockerung/Bewegungsspiel
zur Ruhe Kommen
Zauberformel
Phantasiereise mit Formelvorsatz
Zurückholen
Ausklang Verabschiedung

Lockerungs-, Bewegungsspiele

1. Tag auf der Insel: Heute ist es sehr windig (Kinder rascheln mit Zeitungspapier, wer will, bläst kräftig, wedelt mit einem Tuch) Alle Bewohner steigen zum Fischfang in ihre Boote (Kinder setzen sich jeder in einen Papkarton) Sie rudern gegen die Wellen an. (Die Arme werden als Ruder eingesetzt. Jedes Kind kann seine individuelle Kraft zum Rudern einsetzen) Heute haben die Inselbewohner wenig Glück beim Fischfang. Müde kehren sie zurück. (Kinder steigen aus ihren Booten aus und legen sich auf die Decke. Kurze Ruhepause!
2. Tag auf der Insel: Es kommt ein großer Sturm auf. Seht ihr die schwarzen Wolken am Himmel? Hört ihr wie der Wind an euren Hütten rüttelt? (Kinder machen Pfeif- und Zischgeräusche) Es beginnt zu regnen. (Ich blase Seifenblasen als Regentropfen über die Kinder. Die Kinder versuchen sie zu fangen. Jedes Kind darf selber einmal blasen). Als der Sturm sich gelegt hat, gehen die Inselbewohner zur Ruhe. (Kinder legen sich auf die Decke). Kurze Ruhepause!
3. Tag auf der Insel: Heute wird eine Flaschenpost an Land gespült. Sie enthält eine Schatzkarte, die Hinweise auf versunkene Schätze im Meer gibt. (Die Schatzkarte ist eine Lagekarte des Raums, in dem verschiedene Dinge versteckt sind z.B.

bunte Tücher, Luftballons, Muscheln, schöne Steine.) Wenn alle Schätze gefunden sind, kehren die Inselbewohner heim und legen sich schlafen. (Kinder legen sich auf die Decke).

4. Tag auf der Insel: Es ist ein Sonntag. Die Inselbewohner sind erschöpft von den anstrengenden vorherigen Tagen. Sie ruhen sich aus. (Kinder nehmen sich ihre eigene Unterlage und suchen sich einen Platz im Raum. Sie kommen zur Ruhe, sie legen sich bequem).

Es folgt nun die Zauberformel:

Ich bin ganz ruhig und still, weil ich eine Geschichte hören will

Ich bin ganz ruhig und still, weil ich eine Geschichte hören will

Ich bin ganz ruhig und still, weil ich eine Geschichte hören will

Die Geschichte vom Walfisch Rani und dem Zauberreich der Fische

Wir liegen am Strand im warmen Sand, ganz ruhig, bequem. Leise rauschen die Wellen des Meeres. Das Rauschen der Wellen wird lauter. Ein großer Walfisch, der Walfisch Rani schwimmt an den Strand und flüstert: "Steigt ein, ich führe euch in das Zauberreich meiner Freunde, den Fischen." Wir schweben in den großen, geräumigen Bauch des Walfisches Rani. Wir legen uns bequem. Nichts drückt, nichts engt ein. Und die Überraschung, Rani's Bauch ist durchsichtig wie eine Glaskugel.

Wir träumen. Wir träumen dem Zauberreich der Fische entgegen. Vollkommen ruhig, gelöst, entspannt. Schwer, wohligh warm. Rani gleitet rasch und leise dahin. Er schwimmt ins offene Meer, in den Stillen Ozean.

Wir spüren unseren Atem, vollkommen ruhig, auf und ab, atmen im Rhythmus des Wiegens und Wogens, ganz ruhig.

Immer schneller bewegt sich Rani. Leise Musik ertönt, ein musikalisches Summen. Ein Summen in vielen Tönen, in Höhen und Tiefen. Und dann sehen wir die vielen kleinen und großen Fische. Sie haben einen bunten Reigen um Rani, ihren großen Freund geschlossen. Sie begrüßen uns, sie tanzen auf und ab, leise, ganz ruhig.

Wir schmiegen uns in Rani an und spüren wie sein Herz schlägt,
ruhig, regelmäßig.

Jetzt gleitet Rani mit uns in die Tiefe. Wohlige Wärme durchströmt unseren Bauch.

Rani's Freunde, die Fische begleiten uns. Sie schillern in den herrlichsten Farben. Sie singen für uns uralte Meereslieder und freuen sich, daß wir sie verstehen.

Ihr Atem streicht wie ein Windhauch über unsere Stirn, angenehm kühl.

Tief unten am Meeresgrund erhebt sich ein großer Berg mit einer Höhle. Der Eingang der Höhle besteht aus vielen bunten Steinen. Sie schillern in allen Farben des Regenbogens. Rote und weiße

Korallen begrenzen wie Säulen den Höhleneingang. Vor der Höhle liegt ein wunderschöner Meeresmärchengarten, mit Algen, Seetang roten, grünen und weißen Blumen. Alles Gewächse, die im Wasser zu Hause sind. Sie schwingen in der Strömung sanft hin und her, auf und ab, wie Palmen vom Wind bewegt. Hier wohnt der König aller Fische, ein uralter, ein sehr weiser Fisch. Rani, unser Walfisch schwimmt ruhig auf die Höhle zu.

Und nun geschieht etwas Unerwartetes. Um uns herum wird es ganz dunkel. Es wälzen sich, gerade noch sichtbar, vor unseren Augen Meeresungeheuer vorbei. Tintenfische verspritzen ihre dunkle Tinte, Kampffische wühlen den Meeresgrund auf. Es ist wie bei einem schweren Gewitter.

Im gleichen Augenblick kommt ein großer, dicker Fisch, der König der Fische angeschwommen. Er ist umgeben von strahlend klarem Wasser, in dem für uns sichtbar geschrieben steht:

Geduld und Mut, es wird gut!

Der König der Fische drückt ein Auge zu und das Meer ist wieder klar und hell. Er drückt das andere Auge zu, da wälzen sich die Meeresungeheuer um uns herum davon.

In den Flossen trägt der König der Fische jahrtausendalte Muscheln, Algengewächse, Korallen, Schlingpflanzen und als Krone eine herrlich, in allen Farben des Regenbogens schimmernde Südseemuschel auf den Kopf.

Eine ruhige, gelassene Stimme ertönt: "Ich war und bin der König aller Fische, in allen Zeitaltern. Ich sehe die Vergangenheit, ich sehe die Zukunft. Ich sehe euch und ich freue mich über euren Besuch." Weiter spricht der König der Fische: "Nun aber lehnt euch bequem und ruhig in Rani zurück. Er schwimmt euch heim. Zum Andenken nehmt eine von Muscheln mit, in denen steht:

GEDULD und MUT, es wird GUT!

Zurücknahme

Und nun strecken wir die Arme aus, ballen die Hände zu Fäusten, ziehen sie an den Körper, atmen tief ein und aus, und öffnen die Augen.

Lisa Rausch
Unterafferbacherstraße 2
63773 Goldbach

"DER SATZ SCHATZ"

Es war einmal ein kleiner Junge, der lebte mit seinen Eltern und Geschwistern in einem kleinen Häuschen am Waldrand. Der Junge hieß Jonas und er kannte viele Tiere, Pflanzen und Bäume. Er kannte auch viele Kinder, mit denen er spielte. Am liebsten tobte er im Wald herum und spielte Verstecken. "Das Leben könnte so schön sein", dachte Jonas, "wenn, ja wenn nur diese blöde Schule mit den doofen Hausaufgaben nicht wäre!" Ja: Das war wirklich wahr: Jonas kannte zwar alle Pflanzen, Bäume und Tiere, aber bei den Hausaufgaben hatte er ziemliche Schwierigkeiten, er war zappelig, konnte nicht richtig stillsitzen und sich auf seine Aufgaben konzentrieren. Das machte ihn wütend und traurig. Die anderen Kinder spielten schon im Garten und er saß immer noch am Tisch und grübelte über den Aufgaben. "Ich kann nichts, ich bin dumm, die anderen sind viel gescheiter ich habe keine Lust mehr, in die Schule zu gehn!" jammerte Jonas und setzte sich unter einen Baum. Da erschien neben ihm eine kleine Fee. "Jonas, ich weiß, Du hast Probleme, deswegen werde ich Dich auf eine Reise schicken!" Bevor Jonas noch etwas sagen oder fragen konnte, wurde er plötzlich ganz, ganz müde, die Sonne schien ihm auf den Bauch und er schloß langsam die Augen...

"Jonas, Jonas, Du mußt uns helfen!" Jonas öffnete die Augen und befand sich in einem Waldgebiet, das er noch nicht kannte. "Wo bin ich denn?" rief er ein bißchen ängstlich, als er wieder gerufen wurde: "Jonas, Jonas, hilf uns!" Jonas drehte sich um und sah zwei kleine Zwerge, die sich abmühten, eine schwere Kiste aus dem nahegelegenen Bach zu heben. Jonas eilte herbei und mit vereinter Kraft schafften es die drei, die Kiste an Land zu ziehen. "Danke, Jonas, aber das war erst der Anfang!" "Welcher Anfang?" fragte Jonas.

"Ja, das war der Test, Du bist der Richtige, um uns zu erlösen und den Schatz zu bekommen, wir sind nämlich verzauberte Kinder und müssen solange Zwerge bleiben, bis ein mutiger, tapferer Junge uns erlöst."

"Aber was soll ich denn machen? Ich bin doch auch in der Schule so schlecht!" Jonas bekam wieder Angst, eine Aufgabe, die er lösen sollte, nicht zu können, er wollte weglaufen.

"Jonas, halt, bleib da! Du bist der Richtige und Du kannst es! Wir glauben an Dich!" riefen ihm die Zwerge zurück.

"Du brauchst für die Lösung der Aufgabe nur Mut, Willen und die Fähigkeit, Dich in Tiere zu verwandeln, und, durch diesen Zauberstab" und einer der Zwerge gab Jonas einen kleinen glitzernden Stab. "kannst Du Dich in jedes Tier, das Du willst, verwandeln, aber überlege gut, welches Tier Du Dir wählst!" Jonas nahm zögernd den Zauberstab und die Zwerge erklärten ihm, daß er möglichst unerkannt in das Schloß des Zauberers Adefix kommen sollte, um dort den Schlüssel für die Schatztruhe, die Jonas und die Zwerge aus dem Wasser zogen, zu suchen und ihn sofort zu den Zwergen zu bringen.

Jonas wollte die Zwerge noch etwas fragen, aber die waren plötzlich verschwunden. "Jetzt bin ich ganz allein!", dachte Jonas und wollte weinen, aber da fiel ihm der Satz ein, den die Zwerge gesagt hatten: "Wir glauben an Dich, Jonas, Du schaffst es!" Jonas setzte sich ins Gras und begann nachzudenken.

Er wurde ganz ruhig, seine Gedanken waren plötzlich klar und frei und nach einiger Zeit wußte er, was zu tun war: er mußte ja zuerst das Schloß suchen!

Mit Hilfe des Zauberstabs verwandelte er sich in eine Eule und flog über die Baumwipfel hinweg, bis er am Horizont das Schloß des Zauberers Adefix erkannte.

Am Eingang des Schlosses setzte er sich auf einen Ast nieder und wurde ganz ruhig, er dachte wieder nach.

Weil er ein wenig Angst hatte, sagte er zu sich selbst: "Ich bin ganz ruhig, ich bin ganz ruhig, ich geb' mir Mut, und alles wird gut!" Plötzlich kam ihm eine Idee: "Die Schwere für des Schlosses kann nur ein Bär öffnen!" erkannte Jonas.

Die ganze Zeit hatte er gegrübelt, wie er wohl in die Räume des Schlosses gelangen könnte, jetzt wußte er es: er würde einfach ein Bär werden und mit dem Gewicht des Körpers das Tor eindrücken. Nur, viel Lärm durfte er dabei nicht machen, aber das war seine einzige Möglichkeit!

Geagt, getan, er nahm den Zauberstab und verwandelte sich durch die Berührung des Stabes mit den Federn der Eule in einen Bär. Er brauchte für die Verwandlung keinen Zauberspruch, allein die Kraft seiner Gedanken ermöglichte ihm die Verwandlung.

Als er nun ein Bär war, fühlte er sich auf einmal ganz schwer, angenehm schwer und er legte sich auf den Waldboden und fühlte seinen Körper, wie er schwer und breit auf dem weichen Moos auflag. "So ein Bärenkörper ist doch etwas ganz besonderes!", dachte sich Jonas und atmet ganz ruhig und tief die frische Waldluft durch die Bärennase ein. Er beobachtete, wie sich sein dicker Bärenbauch bei jedem Ein- und Ausatmen hob und senkte und war ganz ruhig, glücklich und zufrieden.

Er fühlte, wie seine Bärenatzen und Bärenbeine immer schwerer wurden, so als ob sie mit dem Waldboden verwachsen wären und er hörte den Vögeln und den Grillen des Waldes zu und schlummerte so ein Weilchen, und dabei atmete er ganz ruhig weiter...

Als ihn eine Fliege an der Nase kitzelte, wachte er auf. "Oh je, oh je, hoffentlich habe ich nicht zu lange geschlafen!" dachte Jonas und sah, wie die Sonne schon sehr hoch am Himmel stand. Als er sich erhob, reckte und streckte, merkte er auf einmal, wie gut ihm diese Ruhe doch getan hatte und er tapste zum Tor des Schlosses.

Das Tor war nur mit einem dünnen Riegel gesichert, so daß es leicht war für Jonas, mit seinem Bärengewicht das Tor zu öffnen. Nun stand er im Schloß, doch wohin nun? Vor allem aber konnte er unmöglich länger ein Bär sein, er würde sofort entdeckt werden!

Jonas grübelte und überlegte und setzte sich für einen Moment ruhig in die Ecke neben das Tor, um seine Gedanken zu sammeln.

"Was ist wohl das Beste?" überlegte er und kam auf die Idee, eine Eidechse zu werden. Ja, Eidechsen sind unauffällig, blitzschnell und wenn sie am Schwanz gefaßt werden, werfen sie ihn einfach ab. Genial! Gesagt, getan. Mit dem Zauberstab und der Kraft seiner Gedanken verwandelte sich Jonas blitzschnell in eine Eidechse und huschte die steile Treppe des Schlosses empor, bis er in einen großen, dunklen Saal kam. Dort war ein langer Tisch mit vielen Stühlen aufgebaut und am Ende der Tafel saß... der Zauberer Adefix und speiste. Er lachte laut und schimpfte seine Diener, ihm noch etwas Wein zu bringen. Jonas saß still in einer Ecke und dachte wieder nach. "Ich muß mich konzentrieren, dann wird es funktionieren!" sagte sich Jonas zweimal vor. Wo ist nur der Schlüssel, wo könnte er sein?

Während er so nachdachte und seinen Merksatz wiederholte "Ich muß mich konzentrieren, dann wird es funktionieren!" sah er, wie der Zauberer Adefix etwas an seiner goldenen Kette drehte und betrachtete: den Schlüssel! Jonas Herz pochte heftig, aber er sagte sich "Ich bin ganz ruhig, ich bin ganz ruhig, ich geb' mir Mut, und alles wird gut!" Der Zauberer Adefix legte sich nach dem Essen auf sein Bett und begann zu schnarchen. Die schwere Goldkette mit dem Schlüssel hatte er neben sich auf einen Stuhl gelegt.

Jonas konnte nicht mehr länger warten. Jetzt war die günstige Gelegenheit, den Schlüssel zu bekommen. Er nahm all seinen Mut zusammen, schlich sich leise und behende an und zog geschickt den Schlüssel aus der Öse der Goldkette. In diesem Augenblick erwachte der Zauberer und schlug mit der Hand nach Jonas, erwischte aber nur den Schwanz der Eidechse, so daß Jonas mit dem Schlüssel im Maul flink die Treppe des Schlosses hinunterflitzte, durch das Schloßtor huschen und so entkommen konnte. Er rannte und rannte, bis er erschöpft auf einer Wiese nahe dem Walde ankam.

Er setzte sich auf einen großen, von der Sonne erwärmten Stein und ruhte sich nach all den Anstrengungen erst einmal aus. Er begann ruhig zu atmen.

Nachdem er wieder ruhiger atmete, merkte er, wie er auch die Ruhe wieder spürte und er genoß die warmen Sonnenstrahlen auf seiner Eidechsenhaut. Ja, Eidechsen lieben die Sonne, wie sie den Bauch erwärmt und Energie dem Körper zuführt.

Die warmen, weichen Sonnenstrahlen durchfluteten seinen Körper und es ging ihm immer besser.

Da hörte er aus der Ferne ein lautes Rufen. "Jonas, Jonas, Du hast es geschafft!" Zwei Kinder kamen angerannt, ein Junge und ein Mädchen, und blieben vor dem Stein mit der Eidechse stehen.

Jonas nahm wieder den Zauberstab und mit der Kraft seiner Gedanken wurde er wieder zum Menschen. "Jonas, Du hast uns erlöst, wir wußten, Du schaffst es!" Jonas war selbst ganz erstaunt, aber tatsächlich, er hatte es geschafft! "Wie hast Du das bloß angestellt?" wollten die Kinder wissen. "Das erzähle ich Euch gleich, aber erst wollen wir die Schatzkiste öffnen!"

Sie gingen an den Bach, an dem die Kiste noch lag und probierten den Schlüssel... er paßte!

Krachend ließ sich das Schloß öffnen und zum Vorschein kamen Gold, Silber, Perlen und... ein kleines Kästchen. Jonas öffnete es und staunte: In dem Kästchen lag ein feines Stück Seidenpapier, auf dem Merkwürdiges stand. Jonas las den Text und strahlte.

"Das ist also mein Schatz, da stehen alle Merksätze, die mir bei der Schlüsseluche geholfen haben!" Jonas war überglücklich und las den beiden Kindern vor: "Jonas an Jonas:

Ich bin wirklich gut, - denn ich habe Mut!

Habe ich mal Hausaufgabenprobleme, lege ich mich auf die Lohne, denke mal ein bißchen nach, werde ganz ruhig, und fühl mich warm, ich bin doch überhaupt nicht arm,

denn ich hab' jetzt einen Schatz und das ist dieser Satz:

"Ich bin ganz ruhig, ich bin ganz ruhig,
ich geb' mir Mut und alles wird gut!"

und dann noch:

"Ich will mich jetzt ganz konzentrieren,
dann kann alles funktionieren!"

Jonas war immer noch überglücklich, das Silber und das Gold schenkte er den beiden Kindern für ihren langen Weg nach Hause, seinen Schatz aber nahm er mit und legte ihn zuhause unter sein Kopfkissen.

Und Jedesmal, wenn er wieder Schwierigkeiten hatte, seine Aufgaben zu erledigen, holte er das Papier und las es durch, bald konnte er es auswendig und konnte sich sogar in der Schule damit helfen und er wurde immer besser.

Die anderen Schulkinder staunten und wollten das Geheimnis wissen, aber Jonas sagte nur: "Das Geheimnis seid ihr selbst! Ihr müßt Euch nur vorstellen, daß ihr etwas wirklich wollt, wenn Eure Gedanken stark genug sind, klappt es!"

Nachdem ich die Geschichte zuende vorgelesen habe, bitte ich die Kinder mit den Worten "Arme fest, Augen auf, reckt und streckt Euch!" wieder in die Gruppe zurück zu kommen. Danach lasse ich die Kinder von ihren eigenen Erfahrungen mit Schule, Hausaufgaben usw. erzählen und wir sprechen über die Möglichkeiten, die Jonas für sich entdeckte.

Anschließend biete ich der Gruppe das bekannte Spiel "Topfschlagen" an, mit dem jedes Kind seinen "Satz Schatz" finden kann (Ich habe für jedes Kind das kleine Gedicht nochmal aufgeschrieben und zusammen mit einer kleinen Mandarine unter den Topf gelegt.)

Wenn alle Kinder "ihren Schatz" gefunden haben, essen wir meditativ die Mandarine und spüren dem Geschmack der Frucht nach.

Zum Schluß spielen wir noch zur Auflockerung nach dem langen Liegen das Spiel "Der Fuchs geht rum"

Wenn es die Zeit zuläßt, kann auch noch das Spiel "Deckengeist" (Erhöhung der Aufmerksamkeit) angefügt werden.

Spielverlauf:

Ein Kind liegt unter einer Decke verborgen in der Mitte des Kinderkreises, ein anderes Kind aus der Gruppe ist in der Zwischenzeit vor der Tür, es wird hereingerufen und muß nun herausfinden, welches Kind sich unter der Decke verbirgt. Danach Wechsel.

Bevor die Kinder gehen, spreche ich nochmal über das Üben zuhause und darüber, ob sie bis zum nächsten Mal die Merksätze in der Schule ausprobieren könnten.

Wir verabschieden uns und gehen.

Rita Janzer-Pletsch
Eichenring 26
66877 Ramstein

K i n d e r y o g a s t u n d e

für Kinder 6 - 10 Jahre

"Reise auf Deine Trauminsel"

Ein Schmetterling lädt zur Reise ein, die Haltungen sind in die Geschichte eingebaut. Zum Abschluß autogene Entspannungsgeschichte.

Motto: "Jeder machts so gut er kann, dann hat jeder Freude dran."

DIE INSEL IM MEER

Stell dir vor, du liegst auf einer weiten Wiese, hast die Augen geschlossen und bist ganz ruhig und entspannt. Deine Arme sind schwer und deine Beine sind schwer. So träumst du vor dich hin, da flattert ein wunderschöner Schmetterling gerade vor deiner Nase und spricht dich an. "Hallo" lispelt er "ich bin dein Freund und will dir den Weg zu deiner geheimen Insel zeigen. Hast du Lust?"

"Ja", rufst du! Es geht ueber die Wiese und ein Stueckchen durch einen lichten Wald, bis ihr an einen Fluss kommt. Am Ufer liegt ein Boot angetaut und schwankt leicht im Wasser. "Komm" sagt der Schmetterling "steig schon einmal hinauf, ich hole den Faehrmann." Du steigst aufs Boot und der Schmetterling flattert zu einem Weidenbaum, an dem eine winzige Glocke haengt. Der Schmetterling bimmelt mit seinen feinen Fuehlern daran. Kaum ist es zu merken, so klein ist die Glocke, aber weil du ganz ruhig bist und die Ohren einmal ganz besonders spitzt, kannst du es doch leise und silberhell ueber das Wasser laeuten hoeren. Und da taucht im Fluss auch schon ein grosser, starker Fisch auf. Das ist der Faehrmann. Er schwimmt zum Boot und zieht es zur Insel. Bald seid ihr angekommen und du springst ans Ufer. Als erstes siehst du einen glaenzend blauen Seestern und spuerst die sanften Wellen. "Das hier ist deine Insel. Immer wenn du einmal Ruhe brauchst, vielleicht weil du erschoept bist, oder weil du nachdenken moechtest, dann geh in Gedanken auf deine Insel" Wie genau sie aussieht das weisst nur du und niemand kann ohne deinen Willen auf sie gelangen. Vielleicht gibt es einen grossen Berg auf der Insel und du steigst hinauf und schaut ueber die Welt. Vielleicht ist da eine wunderschoeene Blumenwiese, oder etwas dier Vertrautes, oder etwas Unbekanntes, das du dir selbst erdacht hast. Wenn du willst kannst du hier Abenteuer erleben--oder dich auch nur entspannen und vielleicht sind auch deine Freunde bei dir.

Du schaut dir deine Insel an, gehst am Strand entlang und ueber die Wiese, kletterst den hohen Berg hinauf. Du richtest dir deine Hoehle ein und kundschaftest alles aus, bis du genug hast. Und dann geht ihr wieder hinunter zum Boot. Der Fisch wartet schon auf euch und bringt euch sicher wieder zurueck zum anderen Ufer. Und langsam gehst du ueber die Wiese zurueck nach hause.

Die Insel steht dir immer offen! Wenn du willst, dann gehe in Gedanken auf sie und entspanne dich dort.

(abgewandelte Entspannungsgeschichte, siehe Literaturangabe)

Wir werden langsam wieder wach, recken und strecken uns machen uns lang. Drehen den Kopf von einer Seite zur anderen und kommen ueber die rechte Seite zum Sitzen.



4. Stuhlhaltung.

Wir stehen leicht gegrätscht, strecken beide Arme nach vorne, halten unseren Rücken gerade und beugen die Knie bis die Oberschenkel parallel zum Boden stehen. Möglichst lange in der Haltung verharren und dann wieder aufrichten und die Arme senken. Nachspüren.

Wirkung: Kräftigt die Beinmuskulatur, stärkt Hüft und Rückenmuskeln.

Andere Gäste sitzen im Palaversitz und erzählen sich lustige Geschichten.

5. Palaversitz.

Beine weit grätschen, Rücken gerade halten und langsam nach unten in die Hocke gehen. In der Haltung verharren.

Spruch im Palaversitz

Ribbedi rabbedi robbedi ru
ellerli sellerli siggerli su
ene mene mu wer lacht nu
das bist du.

5a. In Yoga mudra gehen zur Entspannung.

6. Katze.

Zwischen den Gästen schleicht eine Katze herum. Sie ist nicht zu übersehen, denn der Katzenbuckel ist der höchste.

Wir nehmen den Vierfüßlerstand ein. Die Katzen geben sich die Ehre. Bei der Einatmung drücken wir unsere Wirbelsäule hoch und ziehen den Bauch ein, den Kopf nach unten senken. Bei der Ausatmung lassen wir den Bauch los und lassen die Wirbelsäule durchhängen, Kopf nach oben.

Wirkung: Kräftigt Nacken und Rückenmuskulatur.



7. Kuhmaul.

Aus der Katze heraus setzen wir uns vor ein Kuhmaul. Das sieht so aus.

Wirkung: Regt Blutkreislauf an, kräftigt Gesäß und Oberschenkelmuskulatur.

8. Kaninchen.

Familie Kaninchen läßt auch nicht länger auf sich warten. Sie haben dem Brautpaar einen riesen großen Karottenstrauß mitgebracht. Sie hüpfen wild und kreuz und quer durcheinander. Doch dann bleiben sie sitzen und wittern.

Sie nehmen den Fersensitz ein und beugen den Rumpf nach vorne und legen den Kopf vor die Knie. Die Hände ergreifen die Fersen. Das Kinn ist fest angezogen. Auflösen, indem man das Gesäß senkt, Hände von den Fersen lösen.

8a. In der Yoga mudra entspannen.

Wirkung: Gut für Bandscheibenschäden, Wirbelsäulenverkrümmung. Hat ähnliche Wirkung wie der Kopfstand.

9. Kamel.

Jetzt sind die ganz gelenkigen angesprochen. Wem es schwerfällt bleibt Zuschauer.

Gemütlich und gemächlich kommt ein Kamel zum gratulieren hereingetrappelt.

Es kommt in den Kniestand, spannt ganz fest das Gesäß an, schiebt das Becken nach vorne.

Dann die Hände nach hinten zu den Fersen führen und die Fersen umfassen. Die Oberschenkel sind senkrecht zum Boden. Den Kopf locker nach hinten fallen lassen.

Langsam zurückkommen und in der Yoga mudra entspannen.

Wirkung: Dehnt die Bauch und Brustmuskeln, stärkt die langen Rückenmuskeln. Gleicht einen verkrümmten Rücken aus.

10. Froschsitz.

Die Quackfrauen, Männer und Kinder dürfen natürlich nicht fehlen. Sie quacken lustig herum und schauen jeder Fliege nach.

Wir setzen uns zum Fersensitz, die Beine soweit wie möglich spreizen. Die Hände von den Oberschenkeln zum Boden gleiten lassen, die Arme nach vorne strecken und den Oberkörper nachschieben. Kopf auf den Boden rechte Seite anliegend. Das Gesäß nicht von den Fersen abheben. Wiederholen Kopfseite wechseln.

Wirkung: Lockert Schultermuskulatur und Nacken.

Arbeitsmaterial:

Zielgruppe: Grundschulkinder 7 -10 Jahre

Recorder, Glöckchen, Stein

EINE REISE DURCH DIE WÜSTE

Wir beginnen indem wir unsere Matten im Kreis auslegen.

Wir setzen uns im Fersensitz auf unser Matten und schauen uns ruhig an.

Wir begrüßen uns und stellen uns vor, dabei wandert ein Stein von einem zum andern. Nur der, der den Stein hat, spricht.

Ich stelle das Thema vor und stelle den Kindern dazu Fragen wie:

Wie stellt ihr euch die Wüste vor?

Worin unterscheidet sich die Wüste von unserer Heimat?

Wie ist es dort am Tag, wie in der Nacht?

Welche Tiere gibt es in der Wüste?

Gibt es dort auch angenehme Orte?

Wir beginnen unsere Reise mit einem Tobespiel: Tag und Nacht, Sand und Wasser.

Rufe ich Tag, so verkriechen sich die Kinder vor der sengenden Sonne und suchen Schatten.

Bei Nacht laufen sie auf allen Vieren herum und suchen Futter.

Bei Sand legen sie sich auf die Erde und schützen sich vor dem Sandsturm.

Bei Wasser hüpfen und springen die Kinder vor Freude herum.

Mit dem Glöckchen beende ich das Spiel.

Weiter geht unsere Reise dann mit einem Tanz zu der Musik: Klara, ein Kamel aus der Sahara.

Danach nehmen alle wieder ihren Platz auf der Matte ein.

(Zeit bis dahin ca. 15 -20 Minuten)

Auf unserer weiteren Reise begegnen wir Tieren, Pflanzen und Dingen, die wir durch unsere Yoga Asanas zum Leben erwecken wollen.

Am Rande der Wüste lagert ein Rudel Löwen.

LÖWENSTELLUNG - SIMHASANA

Wir sitzen im Fersensitz und legen die Hände auf die Knie, die Finger gespreizt. EA durch die Nase, AA dabei AAAHH wie ein Löwe brüllen, die Zunge rausstrecken und die Augäpfel nach oben rollen.

2 - 3 x wiederholen.

Nachdem die Löwen gut gebrüllt haben, recken und strecken sie sich.

STATISCHE KATZE

In den Vierfüßlerstand gehen: EA: Kopf in den Nacken legen und den Rücken durchhängen lassen. AA: Kinn zur Brust nehmen und einen Rundrücken machen, dabei den Bauch einziehen.

4 - 5 x wiederholen.

Dann ruhen die Löwen und legen sich auf den Bauch. Plötzlich gleitet etwas leise durch den Sand. Eine Schlange. Langsam richtet sich die Schlange auf.

KOBRA - BHUJANGASANA

Bauchlage. Die Hände liegen neben den Schultern, die Ellenbogen werden zusammengedrückt. Schließe die Augen. EA: durch die Nase und dabei langsam die Schultern hochstemmen und den Kopf zurücknehmen.

AA: den Körper wieder langsam auf den Boden gleiten lassen.

2 x wiederholen.

Dann läßt die Schlange sich nieder und rollt sich zusammen.

KINDESHALTUNG - YOGA MUDRA

Wir machen uns jetzt auf den Weg zu unserem nächsten Ziel und besteigen die Kamele.

KAMEL - USTRASANA

Aufrecht hinknien und die Hände an die Taille legen. Den Kopf vorsichtig nach hinten hängen lassen. EA: den Kopf weiter nach hinten beugen und mit den Händen nach den Fersen greifen. So bleiben und langsam durch die Nase atmen.

Wieder zurück kommen und in die

KINDESHALTUNG - YOGA MUDRA gehen.

Nach einem langen Ritt erscheint am Horizont etwas Neues. Bäume, Palmen, wir erreichen eine Oase.

PALME - TADASAN VARIATION

Aufrecht mit geschlossenen Beinen stehen. EA: Po anspannen, Becken aufrichten, den Oberkörper aus den Hüften nach oben ziehen. Dabei die Schulterblätter nach hinten nehmen, so daß der Brustkorb gedehnt wird. Die Arme hängen frei nach hinten, die Finger sind gestreckt.

Verharren und weiteratmen. Bei gestreckten Armen die Finger vor dem Körper verschränken, die Handflächen sind nach außen gerichtet.

EA: Die Arme über den Kopf führen, den ganzen Körper nach oben dehnen und auf den Zehen stehen.

AA: Zum normalen Stand zurückkehren.

Noch einmal wiederholen.

In der Mitte der Oase ist ein Teich mit erfrischendem Wasser.

In seinem Zentrum blüht eine schöne Lotusblüte.

LOTUS - PADMASANA

oder Fersensitz

Aufrecht sitzen und beide Beine ausstrecken. Ein Bein anziehen und den Fuß auf den Oberschenkel legen.

a) Halber Lotus:

Das ausgestreckte Bein anwinkeln und den Fuß unter den anderen Oberschenkel legen.

b) Ganzer Lotus:

Den zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel legen.

Jetzt schließt du die Augen und spürst einen Moment unserer Reise nach.

In der Oase ist es angenehm. Wir legen uns in den Schatten der Bäume und ruhen uns aus.

SAVASANA oder eine andere bequeme Liegehaltung.

Schließe die Augen und spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlen sich jetzt deine Beine an, -- dein Rücken, -- der Nacken?

Liege ganz schwer und warm, laß deinen Atem fließen und lausche meiner Geschichte:

DIE STÄRKENDE LAST

Durch eine Oase ging ein finsterner Mann, Ben Sadok. Er war so gallig in seinem Charakter, daß er nichts Gesundes und Schönes sehen konnte, ohne es zu verderben.

Am Rande der Oase stand ein junger Palmbaum im besten Wachstum. Der stach dem finsternen Araber in die Augen. Da nahm er einen schweren Stein und legte ihn der jungen Palme mitten in die Krone. Mit einem bösen Lachen ging er nach dieser Heldentat weiter. Die junge Palme schüttelte sich und bog sich und versuchte, die Last abzuschütteln. Vergebens. Zu fest saß der Stein in der Krone.

Da krallte sich der junge Baum tiefer in den Boden und stemmte sich gegen die steinerne Last. Er senkte seine Wurzeln so tief, daß sie die verborgene Wasserader der Oase erreichten, und stemmte den Stein so hoch, daß die Krone über jeden Schatten hinausreichte. Wasser aus der Tiefe und Sonnenglut aus der Höhe machten eine königliche Palme aus dem jungen Baum.

BETRIFFT AT MIT KINDERN:

Zielgruppe 6 - 8 jährige Kinder mit Asthma zur Körperwahrnehmung

Die Kinder bekommen ein Bildblatt über Atmung und Lungenansicht

Susanne Fischer
Braunfelserstr. 57 a
35578 W e t z l a r

Literaturhinweis:
S. Theiling "Der Luftikus"
W. Angehrn "Wir haben ein Asthmakind"

Die Reise zur Lunge

Heute wollen wir mit unserem Raumschiff unsere Lunge besuchen. Steigt jetzt ein und bereitet Euch auf eine interessante Reise vor.

Sobald ihr im Raumschiff angekommen seid, wird es ,wie jedes Mal, winzig klein. Ganz klein, kaum noch zu sehen.

Im Raumschiff kennt ihr euch ja schon gut aus. Viele Lichter blinken auf der Schalttafel und wer das zum ersten Mal sieht, der ist total verwirrt. Aber euch kann das nicht erschrecken, denn ihr wißt ja, das Raumschiff steuert sich selbst und immer nur dorthin wo ihr es wollt. Jetzt geht es auch schon los. Die Triebwerke summen, wir starten. Hinein in die Nase, vorbei an den vielen winzigen Haaren, die verhindern, daß Sachen in die Nase eindringen, die dort nichts zu suchen haben. Aber wir sind so schnell, schneller als Pollen und Staub, so schnell können selbst unsere Haarwächter nicht reagieren - schwups - schon sind wir durch.

Jetzt wird es erst einmal dunkel und warm, wie nachts in deinem Bett, aber unser Raumschiff kennt den Weg und weiß immer wohin es fliegen muß. Im Rachenraum dreht es jetzt ein paar übermütige Loopings, immer rundherum.

Dann geht es weiter durch den Kehlkopftunnel. Jetzt wird es auch schon wieder etwas heller. Immer weiter fliegt unser Raumschiff durch die Luftröhre und plötzlich muß es sich entscheiden, ob es nach links oder rechts weiterfliegen will. Kurz überlegt, einmal hin und einmal her geflogen, dann entscheidet es sich für rechts. Wir sind jetzt im rechten Lungenflügel, also auf der rechten Seite unseres Brustkorbs. Hier sieht es sehr interessant aus, und hier ist es auch wieder ganz hell. Hell und warm und schön ist es hier. Unser Raumschiff hält an und wir können uns in Ruhe umsehen.

Ganz ruhig und gleichmäßig bewegen sich die Wände. Mal kommen sie auf uns zu, dann entfernen sie sich wieder. Das passiert automatisch, ruhig und ganz gleichmäßig.

Wir beobachten das eine Weile und wir wissen, dies ist unser Atem. Es atmet ein und aus, ruhig und gleichmäßig. Wir fühlen uns wohl hier, in diesem gleichmäßigen auf und ab, ein und aus. Wir könnten immer hier bleiben, so schön ist es hier. Aber jetzt wird es langsam Zeit zurückzufliegen. Das Raumschiff startet, wir schauen noch einmal zurück, aber da sind wir schon in voller Fahrt unterwegs nach draußen. Wir sehen alles an uns vorbeiflitzen was wir auch auf dem Hinflug gesehen haben, nur geht es jetzt noch viel schneller. Im Nu sind wir wieder vorbei an den winzigen Haarwächtern, so schnell, daß wir gar nicht bemerkt werden. Wir sind draußen, es wird ganz hell und wir öffnen die Augen, sehen das Zimmer und freuen uns, das alles so prima geklappt hat.

Ich frage die Kinder, wie es ihnen auf der Reise gefallen hat, dann gehen wir auf unsrem Bild noch einmal den Weg des Raumschiffs nach und ich beantworte Fragen der Kinder.

Thema : Yoga mit Kindern

Ein Spaziergang durch Feld, Wald und Wiesen.

Begrüßung der Kinder

Ihr seid alle hierher gekommen, um mit mir Yoga zu üben. Wenn ihr Yoga übt, merkt ihr, wie gut ihr euch bewegen könnt und wie viel Spaß das macht. Dann lernt ihr noch, daß ihr ganz leise und still sein könnt, ohne daß es euch dabei langweilig wird.

Jetzt laßt uns einfach mal anfangen:

Wir spielen, daß wir alle zusammen einen Spaziergang machen. Steht auf und geht einfach mit mir. Geht so, daß ihr alle genug Platz habt. Der Weg ist gerade und wir gehen auch ganz gerade und aufgerichtet. Holt tief Luft und spürt wie kühl und frisch die Luft hier ist. Der Wind wird kälter und es fängt an zu regnen. Damit ihr nicht so naß werdet zieht ihr die Schultern hoch. Der Regen wird weniger, langsam kommt die Sonne hinter den Wolken hervor. Sie scheint euch trocken und warm. Eure Schultern können wieder nach unten sinken und der Kopf wächst wieder gerade nach oben. Versucht, mit geradem Rücken zu gehen.

Jetzt wird der Weg steil und ihr könnt nur noch langsam und mit viel Kraft in den Beinen gehen. Zum Glück gibt es auf der Seite ein Geländer an dem ihr euch festhalten und hochziehen könnt. Bald sind wir oben auf dem Hügel angekommen. Ab hier geht es genau so steil wieder nach unten. Die Beine werden leicht und ihr könnt wieder schneller laufen. Sogar so schnell, daß ihr aufpassen müßt, sonst rennt ihr noch irgendwo dagegen.

Anscheinend hat es hier vorhin sehr geregnet, denn es sind ganz viele Pfützen auf dem Weg. Versucht doch einmal, ob ihr mit einem großen Schritt darüber steigen könnt.

Jetzt wird der Weg ganz schmal, daß ihr nur noch vorsichtig einen Fuß vor den anderen setzen könnt. Ihr müßt sogar richtig balancieren, damit ihr auf dem Weg bleibt.

Endlich wird der Weg wieder breiter. Wir kommen zu einer großen Wiese, auf der ein großes Haus steht. Vor dem Haus sehen wir einen Mann der Holz hackt. Sehr viel Schwung braucht er und beim runterhacken hört man ihn jedesmal laut "uff" machen.

Das sieht so aus: Vormachen der Übung "Holzhacken".

Die Handinnenflächen werden aneinander gelegt, die Daumen überkreuzen sich. Das ist die Axt. Die Beine stehen etwas auseinander, damit man beim Schwung holen nicht umfällt. Hebt die Arme hoch über den Kopf und laßt die Axt (die Hände) nach unten sausen. Dabei macht ihr laut "uff".

Hackt jetzt alle ein paar mal hintereinander Holz. Holt weit aus und haut kräftig zu.

Danach müssen wir uns ausruhen. Wir setzten uns auf die Fersen (Fersensitz). Während wir uns ausruhen sehen wir, daß das große Haus vor uns eine Windmühle ist. Wenn ihr eure Arme nach neben ausstreckt und langsam rund dreht, seid ihr selbst eine Windmühle. Es weht nur wenig Wind, eure Arme drehen sich langsam. Der Wind weht immer stärker, eure Arme drehen sich schneller, aber nur so schnell, daß sie euch nicht weh tun. Der Wind wird weniger, eure Arme kreisen langsamer, bis ihr sie schließlich zum Ausruhen auf die Beine legt

Macht eure Augen zu und spürt wie sich eure Arme und Schultern jetzt anfühlen. Kommt ihr euch groß und stark vor?

Es ist ganz still. Doch auf einmal hört ihr ein Summen. Ob das eine Hummel ist, die vor eurer Nase fliegt ? Macht die Augen wieder auf und stellt euch vor, daß die Hummel ganz nah vor euren Augen fliegt. Sie möchte euch Guten Tag sagen. Schaut sie an und schaut mit euren Augen wie sie fliegt. Der Kopf bleibt ganz still, nur die Augen bewegen sich, um zu der Hummel zu schauen. Erst fliegt sie nach oben zur Stirn, dann zu einer Seite, weiter nach unten wo eure Wangen sind, zur anderen Seite und wieder nach oben. Sie fliegt rund um die Augen herum. Nach einer Weile ändert sie die Richtung und fliegt anders herum weiter. Laßt auch die Augen in die andere Richtung rund drehen. Zum Schluß setzt sie sich auf die Nasenspitze. Könnt ihr sie mit beiden Augen sehen? Pustet die Hummel mit einem kräftigen Luftstoß weg.

Schließt die Augen für einen Moment, sie sollen sich kurz ausruhen.

Um euren Kopf herum weht ein ganz leichter Wind. Macht die Augen auf und schaut woher der Wind kommt. Es sind Schmetterlinge, die an euch vorbei geflogen sind.

Ich zeige euch wie ihr einen Schmetterling nachmachen könnt. Streckt die Beine nach vorne aus. Nehmt die Füße so zusammen, daß die Fußsohlen aneinander liegen und zieht die Füße mit den Händen etwa näher zu euch heran. Setzt euch mit ganz geradem Rücken hin. So als wollt ihr eure Rippen vorne heraus schauen. Die Schultern zieht ihr dabei nach hinten. Laßt eure Beine jetzt vorsichtig wie die Flügel eines Schmetterlings schlagen.

Die Schmetterlinge haben sich auf eine Blume gesetzt und so könnt auch ihr einen Moment ausruhen. Die Beine und Arme können wieder ganz locker werden.

Am Rande der Wiese ist eine Pferdeweide. Dort stehen die Pferde und grasen. Ich zeige euch erst einmal wie wir das Pferd üben. Bleibt bitte noch sitzen und schaut nur zu. (Vormachen der Übung)

Jetzt könnt ihr alle mitmachen, ich sage euch wie es geht. Stellt euch auf alle Viere. Die Knie sind etwas auseinander, die Hände sind so weit auseinander wie die Schultern breit sind. Die Arme bleiben durchgedrückt. Wenn ihr jetzt den Kopf und den Po nach oben streckt wird euer Rücken wie ein Pferderücken.

Neben dem Zaun, unten im Gras, sind zwei Katzen. Es sieht so aus, als wollten sie streiten, denn sie machen einen ganz großen Buckel.

Schaut mir erst zu, danach üben wir zusammen. (Vormachen des Katzenbuckels)

Bleibt auf allen Vieren stehen und schaut noch einmal zu den Händen und Knien hin, ob sie auch richtig stehen (nicht zu weit und nicht zu eng). Dann nehmt den Po und den Kopf nach unten und macht einen ganz großen Katzenbuckel. Der Rücken wird richtig rund, eure Arme müssen fest in den Boden drücken und der Kopf guckt den Bauch an.

Übt jetzt den Pferderücken und den Katzenbuckel abwechselnd hintereinander. Spürt wie sich euer Rücken langsam in die eine und dann in die andere Richtung rollt und durchbiegt.

Hört jetzt bitte alle auf zu üben, setzt euch mit dem Po auf die Fersen und legt den Kopf mit der Stirn auf den Boden. Die Arme legt neben euch. Wem das zu eng ist, der kann seine Hände zu Fäusten machen, die vor den Knien zu einem Turm stapeln und den Kopf mit der Stirn oben drauf legen. Ihr seht jetzt aus wie ein kleines junges Blatt was noch ganz zusammengerollt ist. Ihr spürt wie die Sonne von oben auf das Blatt scheint. Jedesmal, wenn ihr einatmet, wird euer Rücken ganz weit. Ihr könnt fühlen, wie die Rippen auseinander und wieder zusammengehen.

Genau wie das kleine zusammengerollte Blatt von den Sonnenstrahlen wächst und sich auseinanderrollt, so werdet auch ihr größer und rollt euch langsam, ganz langsam auseinander, dem Himmel entgegen, bis ihr ganz groß seid.

Vor euch seht ihr einen großen Baum stehen. Er hat große Wurzeln die in den Boden wachsen. Von dort bekommt er Wasser. Der Baum ist fest im Boden verwachsen, damit er nicht umfällt. Sein Stamm ist gerade und hoch. Weiter oben seht ihr die Äste mit den Blättern die sich ausbreiten und zum Himmel hin strecken.

Beißt noch alle sitzen und schaut mir zu.

Wer beim Üben merkt, daß er nicht gut auf einem Bein stehen kann, der kann sich auch ruhig auf beide Beine stellen. Auch muß das eine Bein nicht ganz nach oben genommen werden. Ihr könnt es auch am anderen Fuß oder am Knie abstellen. Jetzt stellt euch alle hin, bleibt aber bitte noch auf zwei Beinen stehen. Bewegt erst einmal nur die Füße. Hebt die Zehen hoch und legt sie ganz breit voneinander auf dem Boden ab, so daß jeder Zeh einzeln liegt. Hebt nun eine Ferse hoch und stellt sie weit nach hinten ab. Nehmt auch die andere Ferse hoch und stellt sie weit nach hinten ab.

Wie fühlen sich die Füße jetzt an? Größer als sonst?

Stellt euch nun nur auf einen Fuß, den anderen laßt locker auf dem Boden stehen. Sucht euch eine Stelle auf dem Boden oder an der Wand die ihr euch gut merken

könnt. Diese Stelle schaut ihr an, wenn ihr balancieren wollt, dann fällt ihr nicht so schnell um. Macht den Fuß auf dem Boden ganz schwer und drückt ihn fest in den Boden. Hebt den anderen Fuß hoch und stellt ihn so an das Bein wie ich es euch vorhin gezeigt habe. Schaut dabei auf die Stelle die ihr euch vorher ausgesucht habt. Nehmt nun die Hände vor eurer Brust zusammen und hebt sie langsam in die Höhe. Atmet gleichmäßig weiter. Werdet so lang wie der Baum dessen Wurzeln fest in der Erde sind. Drückt den Fuß fest in den Boden, das Bein ist der Baumstamm und die Arme sind die Äste die sich ganz in die Höhe strecken. Spürt wie groß ihr seid, wie groß der Abstand zwischen den Füßen und den Händen ist. Nehmt langsam die Hände nach unten und stellt euch auf beide Füße.

Die Füße könnt ihr bequem hinstellen. Macht die Augen zu und spürt wie ihr jetzt steht. Fühlen sich beide Beine und Füße gleich an? Macht nun die Augen wieder auf und übt zur anderen Seite.

Während des Übens werden die Kinder, die ständig umfallen, dazu ermuntert, ruhig auf zwei Beinen zu stehen. Beim Hochrecken können sie sich auf die Zehenspitzen stellen.

Weil ihr alle so schön balanciert habt, zeige ich euch noch, wie ihr gleich ohne umzufallen aber mit Balancieren zum Sitzen kommt.....(Hockbalance)

Stellt euch auf die Zehenspitzen, hebt die Arme gerade nach vorne und beugt die Beine langsam ein. Der Rücken und die Arme bleiben so gerade wie sie sind. Nur die Beine knicken ein. Wenn ihr in der Hocke seid setzt die Füße ganz auf. Könnt ihr wieder auf die Zehenspitzen? Wippt einige Male hin und her und setzt euch dann hin.

Auf der Wiese sitzt ein kleines Kaninchen und schaut euch zu. Das sieht so aus - schaut mir erst wieder zu und wartet bis ich fertig geübt habe -.
(Vormachen der Übung Kaninchen)

Setzt euch auf die Fersen und legt den Kopf wieder vor den Knien auf den Boden. Die Hände fassen an die Fersen und halten sich daran fest. Nehmt nun den Po so weit nach oben bis es nicht mehr geht. Die Hände halten sich weiter an den Fersen fest. Holt einige Male Luft und legt dann den Po wieder auf die Fersen. Bleibt nach einen Moment so liegen und ruht euch aus.

Kommt jetzt langsam mit dem Kopf nach oben und legt euch vorsichtig auf den Rücken.

- Je nach Zeit kann noch die Käferschaukel geübt werden -

Zieht die Beine an, so daß sie ganz dicht an eurem Bauch sind. Faßt mit jeder Hand ein Knie und schaukelt euch von einer Seite auf die andere. Wie ein Käfer, der auf seinem runden Rücken hin und her schaukelt.

Lydia Bartsch Kreuzweg 2 63679 S c h o t t e n

Y O G A S T U N D E für Kinder ca 6 - 7 Jahre alt Neulinge

Lernziel: Beweglichkeit fördern, Berührungsängste nehmen

Stundenthema: Wir schreiben einen Brief u. begleiten ihn.

- 1) Spiel zum Kennenlernen
- 2) Wir schreiben einen Brief
Die Kinder stehen im Kreis oder je 2 zusammen, sodaß jedes Kind den Rücken des anderen Kindes vor sich hat. Sie schreiben mit den Fingern Buchstaben auf den Rücken des Vordermanns.
(Berührungsängste nehmen, Achtsamkeit u. Sensibilität fördern.)
- 3) Brief glatt streichen u. Marke aufkleben
Die Kinder streichen mit der flachen Hand den Rücken u. drücken die "Briefmarke" fest.
- 4) Brief zur Post bringen Bewußtes gehen.
Brief einwerfen HA-Atem (Holzhackeratem)
wirkt befreiend, bes. gut für schüchterne Kinder
- 5) Briefkasten wird geleert Schmetterlingsitz, leicht vibrieren
wirkt beruhigend u. öffnet die Leisten, fördert gerades Sitzen
- 6) Der Brief wird zur Sammelstelle im Auto befördert
Rückenschaukel, lockert u. massiert den Rücken, fördert Gleichgewicht
- 7) Brief kommt aufs Förderband
Rückenlage radfahren
lockert den ganzen Körper, regt Kreislauf an, vertieft Atmung
- 8) Brief rutscht in den nächsten Sack
kleine Schulterbrücke kräftigt Beine u. Rücken
- 9) Die Briefe werden sortiert
Strecksitz oder Fersensitz Halbmondhaltung, Arme nach oben gestreckt
Dehnt Rippen und Flanken nach links und rechts neigen
- 10) Der Brief ist nun beim Briefträger angekommen
Der Briefträger tut still und alleine seine Arbeit.
Kinder nehmen einen Sitz ein und versuchen in die Stille zu gehen.
- 11) Abschlußgesprächsrunde und zur Belohnung kann das Spiel
"Stille Post" gespielt werden oder die Kinder dürfen etwas zum
Thema malen oder einen Brief schreiben

Spruch der Stunde: Glückliche, wer auf seinen Pfad
einen neuen Freund gefunden hat.

DER GLÄSERNE SCHMETTERLING Entspannungsgeschichte zum Träumen

Sven erreicht nach einer langen Waldwanderung eine kleine Lichtung. Hier macht er Rast und legt sich ins Gras. Der Duft der Holundersträucher macht ihn schläfrig. Seine Glieder fühlen sich schwer an, er ist müde von der Wanderung. Er fühlt wie sein Atem ruhig ein und ausströmt. Er liegt gelöst im warmen Gras. Da entdeckt er eine Raupe, die sich langsam vorwärts bewegt. Sie ist grau und pelzig, nicht schön. Sven weiß, daß aus einer Raupe ein Schmetterling entsteht. Plötzlich ändert sich etwas. In seiner Vorstellung wachsen Flügel aus ihr heraus. Sie sind durchsichtig wie aus Glas, schimmern in zarten Farben unbeschreiblich schön. Der gläserne Schmetterling wird groß wie in den tropischen Ländern. Zart bewegt er seine Flügel, sein schlanker Leib zittert leicht. Auf einmal erhebt er sich, zuerst vorsichtig, dann zieht er immer größere Bögen und steigt in die Lüfte bis er entschwindet. Welch ein Zauber. Sven ist ganz entspannt, er ist eingeschlafen und träumt wohin der Schmetterling wohl fliegen wird.

Ich gehe in den Wald. Die Sonne scheint. Ich bleibe stehen. Es ist ganz still... Nur manchmal hört man ein leises Rascheln oder Vogelgezwitscher... Ich gehe tiefer in den Wald hinein, denn ich weiß, tief im Wald fängt irgendwo der Zauberwald an...

Als ich eine Weile gelaufen bin, höre ich schwere Schritte im Gebüsch. Sie kommen auf mich zu. Plötzlich steht ein Elefant vor mir. Jetzt weiß ich, daß ich im Zauberwald angekommen bin!

Denn im gleichen Augenblick, wo ich den Elefanten sehe, spüre ich, wie ich mich in einen Elefanten verwandele: Ich werde ganz groß und schwer... So schwer wie Blei sind meine Beine... Ich mache einen Schritt, einen schweren Schritt und noch einen... Ich bin ein großer, schwerer Elefant geworden und wandere durch den Zauberwald, Schritt für Schritt. Bei jedem Schritt pendelt mein Rüssel hin und her... (Die Kinder gehen als Elefanten durch den Raum.) Und wenn ich will, hebe ich zwischendurch meinen Rüssel und trompete ganz laut.....

Da hören wir plötzlich ein Tapsen auf uns zu kommen: Ein Bär bricht durch das Unterholz. Es ist ein lieber Bär, mit einem schönen, warmen Pelz...und hast du nicht gesehen... da sind wir schon alle in einen Bären verwandelt! Gleich wärmt mich das weiche Fell ganz wunderbar: wohlig warm wird mir. Ich genieße das voll Behagen... Langsam trotte ich weiter durch den Wald... Manchmal scheint die Sonne durch die Bäume. Wenn mich ein Sonnenstrahl streichelt, vielleicht meinen Rücken oder Nacken, wird es dort ganz angenehm warm. Die Wärme rieselt wohlig durch meinen Körper und krabbelt meinen Nacken hoch. Ich tappe weiter. Manchmal, wenn ich Glück habe, komme ich an einem Busch mit reifen Beeren vorbei. Da pflücke ich mir gern welche...

Wieder kommt ein Tier auf mich zu. Was ist es wohl diesmal ? Leise und auf zarten Pfoten kommt es: Eine Katze! Schon bin ich auf allen Vieren und schleiche auf leisen Sohlen durch den Wald... Ich schnuppere hier und da... Hin und wieder reibe ich meinen Rücken an einem Baum oder Stein... Aber, wenn ich ein leises Rascheln höre, bleibe ich sofort regungslos stehen: Es könnte ja ein Mäuschen sein... So streife ich langsam durch den Wald... Ich habe keine Eile... Ich suche ein schönes Plätzchen, wo ich mich ausruhen kann. Ich komme auf eine Lichtung. Hell ist sie von der Sonne beschienen und dunkelgrün leuchtet das weiche Moos. Hier will ich bleiben! So setze ich mich erstmal hin, um mir in aller Ruhe mein Fell zu lecken und mich zu putzen... Dann lege mich nach Katzenart hin, dehne und strecke mich... Schließlich gähne ich einmal herzlich und lege mich ganz gemütlich und entspannt hin... So wie ich am allerliebsten liege !

Die Sonne scheint auf mein Fell und wärmt mich... Es ist ganz still

Martina Hardt
Möhlenstieg 1
25836 Garding

Autogenes Training mit Kindern mit Angstneurosen. 7 - 10 Jahre, Thema: Frösche

Autogene Trainingsgeschichte mit eingebauten formelhaften Vorsatz.

4. Die Geschichte von Friedolin und seiner Mutter

An einem großen See zwischen Wald und Wiesen wohnten zwei Frösche. Es waren Friedolin und seine Mutter. Es war ein schöner Sommertag und Friedolin lag wie immer auf der großen Seerose in der Mitte des Sees. Er beobachtete die anderen Tiere, die mit ihm im und um den See herum wohnten und was diese so machten. Da ein leichter Wind wehte, wurde die Seerose durch die leichten Wellenbewegungen auf und ab gewogen und Friedolin wurde durch die schaukelnden Bewegungen ganz ruhig. Er schloß seine Augen und genoß die Ruhe. Doch plötzlich bemerkte Friedolin unbekannte Geräusche. Er machte die Augen auf und schaute sich um. Ihm fiel nichts auf. Er sah nur die Bekannten: die Frösche, die Fische im See, die Grillen und um ihn herum ein paar Fliegen. Doch dann erblickte er einen Storch, der am Rand des Sees stand und in seine Richtung blickte. Friedolin bekam bei dem Blick Angst und sprang mit einem großen Satz in den See. Er schwamm so schneller konnte an das Ende des Sees, wo seine Mutter auf einer Seerose lag und sich sonnte. Als Friedolin zu ihr kam, pochte sein Herz ganz stark. Er war ziemlich außer Atem. Seine Mutter nahm ihn zu sich. Friedolin schmiegte sich an sie und spürte eine angenehme Ruhe. Er schmiegte sich noch stärker an sie und machte die Augen zu. Als er die Herzschläge seiner Mutter hörte, wurde Friedolin ruhig, ganz ruhig. Eine Ruhe und Geborgenheit spürte Friedolin. Er war ganz ruhig und gelöst, ganz ruhig. Friedolins Arme waren schwer, ganz schwer von den schnellen Schwimmbewegungen. Sie fühlten sich ganz schwer an, als würde etwas an ihnen hängen. Sie waren ganz schwer. Als Friedolin so dalag, spürte er die Sonne, die auf seine Arme schien. Seine Arme waren warm, ganz warm. Eine wohlige Wärme durchzog Friedolins Arme. Beide Arme waren warm, ganz warm. Friedolin bemerkte, daß auch seine Beine schwer waren. Beide Beine waren ganz schwer. Es fühlte sich an, als hinge etwas an seinen Beinen. Beide Beine waren schwer, ganz schwer. Durch die Sonnenstrahlen waren Friedolins Beine warm, ganz warm. Er spürte eine angenehme Wärme in seinen Beinen. Beide Beine waren warm, ganz warm. Als Friedolin so bei seiner Mutter lag, merkte er, daß sie ganz ruhig war und ganz ruhig ein und aus atmete. Da versuchte Friedolin auch ganz ruhig ein und aus zu atmen in seinem eigenen Atemrhythmus,

ganz ruhig ein und aus, ganz ruhig ein und aus, ein und aus, ein und aus. Friedolin spürte eine Ruhe in sich und erzählte dann seiner Mutter von dem Storch und daß er Angst hatte. Seine Mutter erzählte ihm dann, daß sie auch manchmal Angst hat und daß sie dann zu sich sagt:

"ANGST VORBEI, MIT MUT WIRD'S GUT"

Als Friedolin das hörte, sagte er auch:

"ANGST VORBEI, MIT MUT WIRD'S GUT"

Er fühlte sich so richtig wohl, doch bevor er wieder seinem Alltag entgegen sah, sagte er noch einmal:

"ANGST VORBEI, MIT MUT WIRD'S GUT".

Dann streckte er seine Arme ganz schnell vom Körper weg, zog sie ein paar mal kräftig heran und öffnete dann seine Augen.

Auf einem Bauernhof lebte ein kleines Katzenkind, sein Name war Stromerle. Aber dieser Name passte ganz und gar nicht zu diesem Katzenkind, denn es war scheu, ängstlich, schreckhaft, nervös und was das Schlimmste für dieses Katzenkind war, es kaute Krallen. Ihr wißt, warum es schlimm war, denn alle Katzen brauchen ihre Krallen ganz dringend. Stromerles Geschwister waren ganz normale Katzenkinder, die hinter den Mäuschen herjagten, die versuchten Schmetterlinge zu fangen und auch schon mal den Hund ärgerten.

Nur Stromerle war am liebsten ganz ruhig und kuschelig nah bei seiner Katzenmutter. Es spürte die Wärme, die von der Mutter ausging und es lag schwer und träge neben ihr.

Die Katzenmutter hatte ihr Kind sehr lieb, aber sie wußte, daß es so nicht gut war, denn Stromerle konnte nicht sein Leben lang bei ihr bleiben. Es mußte lernen, selbst zu recht zu kommen, auch wenn es manchmal schwer war und es Angst hatte. Deshalb schickte die Mutter Stromerle auf den großen Bauernhof hinaus.

Stromerle wurde ganz nervös, es hatte Angst vorm Mäusefangen, seine Geschwister lachten es deswegen aus. Stromerle erschrak sich, wenn sein Brüderchen fauchte, es duckte sich, wenn ein Vogel flatterte. Es rannte ganz schnell wieder zu seiner Mutter, kroch fast unter ihren Bauch, weil es da so wundervoll warm war. Es spürte den ruhevollen Atem und den beruhigenden Herzschlag der Mutter und es genoß diese Ruhe und es atmete ganz ruhig.

Die Mutter mußte es aber wieder hinausschicken und vor lauter Angst fing Stromerle an seine Krallen abzubeißen. Es wurde dadurch ein wenig ruhiger. Und dann gewöhnte es sich daran und kaute sogar aus Langeweile an seinen Krallen.

Eines Tages war es so beim Kauen in sich versunken, daß es gar nicht merkte, wie der Hofhund herankam. Stromerle erschreckte sich und wollte einen Baum hochklettern. Aber, o je, ohne Krallen geht so etwas gar nicht und Stromerle stand zitternd vor dem Hund.

Der lachte, denn es war ein gutmütiger Hund und auch ein Katzenfreund, das merkte sogar auch Stromerle in seiner Not.

Der Hund guckte sehr freundliche, da wurde es Stromerle ganz warm ums Herz und es atmete ohne Anstrengung ganz ruhig.

Der Hofhund sagte: "Hier kann ich dich ja schützen, ich bin dein Freund, aber wenn du andere Hunde triffst, brauchst du dringend deine Nägel, um den Baum hochzuklettern." Er hatte eine Idee. "Ich habe einen Floh, der kann in dein Fell einziehen, und jedesmal, wenn du an den Krallen beißt, kitzelt er dich an deiner Nase. Wahrscheinlich mußt du dann niesen. So wirst du immer erinnert und hörst sofort mit Kauen auf."

Der Floh war auch einverstanden zu helfen, er zog um in das wundervoll weiche, warme Fell. Und jedesmal, wenn Stromerle kauen wollte, sprang er sofort auf die Nase und kitzelte. Stromerle mußte in der Tat immer niesen.

Es geschah immer seltener, daß der Floh Stromerle erinnern mußte. Und eines Tages kam ein großer fremder Hund vorbei, der jagte Stromerle auf einen Baum. Er war wütend und sprang an dem Baum hoch. Da gab Stromerle ihm einen Schlag mit der Tatze und der Hund lief heulend davon. Erst da bemerkte Stromerle, daß es mit seinen Krallen am Baum hing und es wollte es sofort seinem Freund, dem Floh erzählen. Der aber wußte, daß Stromerle seine Hilfe nicht mehr brauchte und war auf den davonlaufenden Hund aufgesprungen, um ihm ab und zu mal zu zwicken, denn kitzeln tat der Floh nur liebe Freunde.

Stromerle war sehr dankbar und schickte dem Floh in Gedanken ganz liebe Wünsche, denn es war mit seiner Hilfe eine richtige Katze geworden.

Es legte sich ohne Angst, ganz zufrieden, ganz ruhig und entspannt mitten auf den Bauernhof, merkte die Schwere in seinen Pfötchen, spürte die warme Sonne, die auf seinen Leib schien. Es atmete ganz ruhig in seinem eigenen Atemrhythmus. Es atmete ein, es atmete aus (Wiederholung). Es atmete ganz ruhig ein und aus. Sein Atem ging ganz von alleine.

Z u r ü c k n a h m e

ihm durch das Wasser ziehen. Er schaut zu Dir herüber, lacht und nickt Dir zu. Du bist Dir noch etwas unsicher. Dann fällt Dir der Kapitän Nemo-Spruch ein:

„Nur ruhig Blut, dann geht alles gut!“

Kapitän Nemo hat Dir gesagt, daß ihm dieser Satz schon oft geholfen hat - zum Beispiel immer dann, wenn er unruhig war oder wenn er Angst hatte.

„Nur ruhig Blut, dann geht alles gut!“

Du spürst, wie auch Dir dieser Satz hilft und bist ermutigt, die Rückenflosse des kleinen Delphins festzuhalten und Dich durch das warme Wasser ziehen zu lassen. Es macht Dir großen Spaß. Die Delphinmutter schaut Euch aus einiger Entfernung zu und wackelt mit dem Kopf herauf und herunter, wie wenn sie Euch noch anfeuern wollte. Du merkst, wie Dir vor Freude ganz warm wird. Du sagst zu dir: **„Meine Arme und meine Beine sind ganz warm.“** Nach einer Weile läßt Du los und schwebst in den warmen, weichen Sand. Auch Kapitän Nemo kommt zu Dir herüber geschwommen und läßt sich neben Dir nieder. Du bist angenehm müde geworden und spürst wieder die Schwere und Wärme in deinen Armen und Beinen.

„Meine Arme und Beine sind ganz schwer und warm.“

Die Delphine nähern sich noch einmal und winken Euch zu, wie wenn sie sich von Euch verabschieden wollten.

Kapitän Nemo gibt Dir das Zeichen, daß Ihr zum Unterwasserboot Nautilus zurückschwimmen müßt

Zum Abschied streichelst Du ein letztes mal das Delphinbaby und es stüßt Dich mit seiner Schnauze liebevoll an. Dann gleitest Du ruhig, sicher und langsam zum Unterwasserboot zurück. Du denkst noch einmal daran, wie Dir der Kapitän Nemo-Spruch geholfen hat: **„Nur ruhig Blut, dann geht alles gut.“**

Bald taucht das Unterwasserboot vor Euch auf. Ihr schwimmt darauf zu und beim Nautilus angekommen steigst Du durch die Luke in das Unterwasserboot hinein. Du fühlst dich ruhig und zufrieden und sagst zu dir:

„Ich bin ganz ruhig.“

Meine beiden Arme sind ganz schwer.

Meine beiden Beine sind ganz schwer.

Meine beiden Arme sind ganz warm.

Meine Beiden Beine sind ganz warm.“

Es ist so, als ob Du aus einem schönen Traum erwachen würdest. Du beugst und streckst kräftig Deine Arme, atmest tief ein und wieder aus und machst die Augen auf. Langsam setzt Du Dich wieder auf.“

4.5 Aussprache

Die Kinder tauschen sich nun über ihre Erfahrungen bei dieser Übung aus. Es wird erfragt, wie sie sich gefühlt haben und ob sie die Schwere und Wärme in beiden Armen und Beinen wahrnehmen konnten.

Außerdem wird noch einmal die beruhigende Selbstinstruktion angesprochen und gemeinsam überlegt, wobei der „Kapitän Nemo-Spruch“ im Alltag helfen kann.

V E R S C H I E D E N E S : Kontaktadressen AT mit Kindern

Fries Michaela	63874	Dambach
Bannenberg Thomas Hirtenaue 38	69118	Heidelberg
Grimm-Rautenberg Marion Hauptstraße 3	67678	Mehlingen
Kampmann Hilde Terrassenstraße 3	61231	Bad Nauheim
Kraas Godber Kinderkurheim Seeschloß	25826	St.Peter Ording
Kuhn Heidrun Hauptstraße 51	63906	Erlenbach
Mühlbauer Uta Pfützenstraße 63	64347	Griesh.-Darmstadt
Nosse-Hein Rita Leidenhartherhof 3 a	74867	Neunkirchen
Pötter Magda Gutenbergstraße 14	61138	Friedberg
Rausch Elisabeth Unterafferbacherstraße 2	63773	Goldbach
Schüle Eili Siedlerstraße 6	64347	Niederdorfelden
Zeiger Bernadette Maximilianstraße 18	63801	Kleinstheim
Becker Kornelia Talstraße 34	57610	Gieleroth
Becker Sabine Hügelstraße 9	35305	Grünberg
Hardt Martina Möhlenstieg 1	25836	Garding
Neumann Birgit Kaiserstraße 103	44135	Dortmund
Koller Petra Schloßstraße 19	56337	Simmern
Krekel Gaby Am Kreiselberg 3	56414	Salz
Sigel-Kurz Ingrid In den Mühlgärten 22	63755	Alzenau
Schäfer-Morlock Bettina Rich.-Wagnerstr. 5	76185	Karlsruhe
Wieber Monika Sängerbuchweg 1	64291	Darmstadt
Wißmann Ulrike Voßheiderstraße 224	47574	Goch
Valerius Hildegard Bergstraße 1	56814	Illerich
Hollick-Reineck Rike Helene Weber Weg 5	3	Gießen
Kneisel Hildegard Jahnstraße 11	97295	Waldbrunn
Kriegler Brigitte Panoramastraße 16		Feuchtwangen
Neumann Ingrid Frankfurterstraße 18	61231	Bad Nauheim
Lück Anja Halemstraße 8	26548	Norderney
Mergenthal Carola Am Herrngarten 10	63654	Büdingen
Schmeling Petra Burgweg 6 d	64807	Dieburg
Schmidt-Bucher M.A. Klaus Jakobiplatz 23	57482	Wenden **

Gedicht von Kristin Ihle, Wetzlar, 13 Jahre (eigene Yogaerfahrung)

Hektisch und angespannt hetze ich durch mein Leben

Ich sehne mich nach Ruhe, doch meine Ohren sind taub vom Lärm.

Laß mich meine Ohren frei machen, daß ich die Stille spüre,

Laß mich die Augen öffnen, daß ich mich selbst erkennen kann.

Führe mich langsam zur Ruhe, laß mich loslassen, was mich bewegt.

Denn ich höre Dich nur in der Stille und ich spreche mit Dir
schweigend.

Neues Abtobespiel "Auto fahren" (eingebracht von einem Kind)

Kinder unserer Zeit kennen sich wohl alle mit Autos gut aus. Sie wissen über Gangschaltung etc. Bescheid. --- Die Gruppenleiterin hat einen Gong zur Hand. Die Kinder verwandeln sich in Autos und laufen durcheinander. Der 1. Gang wird eingeschaltet (langsam laufen), dann folgen der 2., 3., 4. u. 5. Gang, wobei das Tempo immer schneller wird und es kann jederzeit auch wieder heruntergeschaltet werden. Rückwärtsgang einlegen heißt rückwärts laufen. "Rote Ampel" stehen bleiben. "Tanken" heißt hinsetzen, "Parken" heißt hinlegen. Kinder dürfen die Autogeräusche nachahmen. Die Gruppenleiterin kündigt jede neue Anweisung mit dem Gong an und ruft sie dann zu. Aufmerksamkeit!

Lied zum Vorstellen in der 1. Stunde

Text: "Wir sitzen hier im Kreise, ja das sind wir.

Nun schaut Euch einmal um, wer ist das hier?

z.B. Der Felix ist hier (2x wiederholen und Hände klatschen)

Und alle miteinander, das sind wir." Melodie frei

**

Schulte Gabriele Freygaßchen 4. 65343 Eltville
Küppers Gaby Honneferstraße 16 53179 Bonn-Bad G.

Petra Schmeling
Burgweg 6 d
64807 Dieburg

Entspannungsmassage für Kinder (Partnerarbeit)

Die Kinder suchen sich jeweils einen Freund/in als Partner/in..

Wir stellen uns vor, der Rücken ist ein See.

(Mit den Fingern See nachfahren)

Die Sonne scheint auf den See. (Hände auflegen, Wärme spüren)

Die Sonne erwärmt mit ihren Strahlen das blaue, ruhige Wasser.

(Aufgelegte Hände, Finger spreizen und schließen)

Am Rande des Sees liegen zahlreiche Kieselsteine, große und kleine.

(Mit den Fingerkuppen tupfen)

Auch sie werden von der Sonne warm. (Wieder Hände auflegen)

Libellen fliegen fröhlich mit ihren zarten Flügeln über die Wasseroberfläche, die sie manchmal auch zart berühren.

(Ganz zarte Berührungen mit den Fingern.)

An einer Stelle des Sees sind wunderschöne Seerosen in verschiedenen Größen und Farben.

(Fingerspitzen formen Seerosenblätter)

Sie öffnen ihre Blüten um das warme Sonnenlicht aufzunehmen.

(Fingerspitzen aufsetzen, Finger zusammen und nach außen ziehen)

Ein dicker grober und ein kleiner, junger Frosch sitzen auf einem Blatt.

Auch sie genießen die wärmende Sonne.

(Hände an 2 verschiedenen Stellen als Frosch aufsetzen, Hände auflegen)

Plötzlich springt der ein Frosch ins Wasser. Auf der Wasseroberfläche

entstehen kleine Wellen und Kreise, die sich ausbreiten, größer werden.

(Mit den Fingerspitzen beginnen, Wellen, Kreise nachzeichnen.)

Auch der zweite Frosch verschafft sich Abkühlung, indem er ins Wasser springt.

Wieder breiten sich Wellen aus, erst klein beginnend, die immer größer

werden. (nachzeichnen wiederholen)

Auf der anderen Seite des Sees plätschert ein kleiner Bach über die

Steine und mündet in den See. (Trommeln mit den Fingerkuppen) - Geräusch-

Kleine und größere Fische schwimmen munter zwischen den Seegräsern.

(Mit den Handkanten schlängelnde Bewegungen wie Fischlein machen)

Einige spielen wohl fangen und schießen wie Pfeile durch den See.

(Mit den Fingern zick zack Bewegungen.)

Eine Entenmutter kommt mit ihren Jungen zum Schwimmen zum Wasser.

(Finger ahmen das Watscheln der kleinen Enten und der Mutter nach)

Fleißig bewegen sie in dem herrlich frischen Wasser ihre Füßchen.

(Mit Händen Schwebbewegungen machen.)

Auch sie genießen den Sonnenschein. (Hände auflegen.)

Es wird Abend und die kleinen Entenküken werden von der Mutter ins

Nest gebracht. Sie sind nun so müde vom Schwimmen. UND WATSCHELN

hinter ihrer Mutter her.

(Hände machen Watschelbewegungen.)

Die Sonne geht nun unter und verschwindet hinter dem großen Wolkenkissen.

(Mit den Händen Rücken ausstreichen und verabschieden.)

Die Kinder legen sich alle hin und entspannen

Hinweis: Lutz Pirnay stellt in seinem Buch "Kindgemäße Entspannung"
(Selbstverlag) als spielerische Partnermassageübung
"Wir backen einen Kuchen" vor. Ebenso kann eine Pizza ge-
backen werden. Es macht den Kindern viel Freude und entspannt.

KERZENMEDITATION FÜR KINDER:

Ausgearbeitet nach dem Thema "Eine Kerze erzählt" für Erwachsene.

(Verfasser unbekannt.)

In Der Mitte steht eine dicke Kerze, die kinder sitzen drum herum
un haben jewei ls ein Teelicht vor sich stehen.
Sie betrachten gemeinsam die brennende Kerze. Die Leiterin erzählt:

ich spreche jetzt zu Euch als Kerze und Ihr hört mir gut zu.

"Ihr habt mich angezündet und schaut in mein Licht.
Vielleicht freut Ihr Euch auch ein bißchen dabei und es wird Euch
warm im Herzen. Ich jedenfalls freue mich, daß ich von Euch angezündet
wurde und bei Euch brennen darf, denn sonst läge ich mit anderen
Kerzen in einer Schachtel. Da hätte mein dasein überhaupt keinen Sinn.
Mein Sinn ist angezündet zu werden und zu brennen.
Aber seitdem ich angezündet wurde, bin ich schon ein kleines bißchen
kürzer geworden. Eigentlich ist das auch schade, denn man kann sich
ausrechnen, daß ich zum Schluß so kurz bin, daß nmichts m,ehr von
mir übrig ist.

Aber so ißt das: es gibt nur zwei Möglichkeiten, entweder unverseht
langweilig im Karton zu liegen oder zu brennen, oder immer kürzer zu
werden. Ich darf dabei aber Licht, Wärme und Freude spenden, den Men-
schen die Dunkelheit erhellen. Dafür muß ich etwas von mir opfern,
mich selbst geben.

So ähnlich ist das auch bei Euch Menschenkindern.

Entweder Ihr bleibt ganz für Euch und es kann Euch nicht viel
passieren aber Euer Leben hat dann auch wenig Sinn, oder
Ihr spendet den Menschen Licht, Wärme, Herzlichkeit, Liebe und die
Menschen freuen sich an Euch. Das Leben hat seinen Sinn und Ihr seid
nicht vergebens in der Welt.

Aber dafür müßt auch Ihr etwas geben. z.B. Eure Zeit opfern, auf
etwas verzichten, jemand zuhören oder trösten.

Ihr brucht keine Angst haben dabei schwächer zu werden. Das wäre nur
äußerlich, innerlich könnt Ihr immer heller und fröhlicher werden
und Kraft gewinnen um noch mehr Licht und Wärme spenden zu können.
Die Menschen freuen sich, daß es Euch gibt.

Denkt einmal darüber nach, wenn ihr in meine Kerzenflamme schaut.
Ihr seid selbst wie eine Kerze.

Wenn ich allein brenne, bin ich nur eine einzelne Kerze und mein
Licht ist nicht groß und meine Wärme gering. Ich allein bin nicht viel,
aber mit anderen zusammen wird das Licht immer stärker und die Wärme
und die Freude immer mehr.

So ist das auch mit Euch Menschen."

Die Kinder dürfen jetzt mit einem guten Gedanken ihr Teelicht anzünden.
und in einem engen Kreis um die Kerze stellen, daß viel Licht entsteht.

Liebe Kinder versucht Euch nochmal ganz auf die Kerzen zu konzentrieren
die Wärme spüren, bis Ihr Euch so richtig wohl und geborgen fühlen
könnt. Vielleicht macht Euch das neuen Mut und Ihr gewinnt neue Kraft
Werdet selbst zu einem Licht, daß Ihr neue Wege ausleuchten könnt.

Wir alle sind als Lichter in diese Welt gestellt,
ein kleines Licht nur jeder, wie hell wird dann die Welt.

Vielleicht denkt Ihr ein bißchen darüber nach und überlegt, ob Ihr
noch heute bei jemand ein Lichtlein anzünden könnt, d.h. jemand mit
einem lieben Wort, einer kleinen Hilfeleistung oder einfach nur mit
einem Lächeln jemand erfreuen könnt. Es kostet Euch gar nichts.

5 Zahlen eines Artikels der mich sehr erschütterte.

40 000 Kinder sterben täglich an Hunger, Krankheit und Krieg

28. Mio Kinder leiden auf drei Kontinenten unter Krieg

100 " Kinder leben weltweit auf der Straße

102 " Kinder müssen täglich unter Kinderarbeit schuften

2 " Kinder ab 8 Jahren werden zur Prostitution gezwungen

Für uns trifft das Gott sei Dank nicht zu, aber auch unsere Kinder - äußerlich sehr oft vom Wohlstand geprägt - leiden oft innere Not. Den Kindern fehlen die notwendigen Entwicklungsphasen und Orientierungshilfen, Vorbilder. Die Medien locken und verführen mit allen möglichen Lebensentwürfen, was eben gerade - in - ist Das erzeugt Spannung aber es fehlt die notwendige Entspannung, die Geborgenheit und Sicherheit.

Um so erfreulicher, daß in Haupt- und Realschulen, sowie Gymnasien immer häufiger Yoga innerhalb einer Projektwoche vorgestellt wird. und meistens gut angenommen wird. Es wäre sehr wünschenswert, wenn immer mehr Yogalehrer den Mut und die Geduld zu solcher Arbeit hätten.

Wer Menschen froh machen will, muß Freude in sich haben

Wer Wärme in die Welt bringen will, muß Feuer in sich tragen.

Wer Menschen helfen will, muß von Liebe erfüllt sein

Wer Frieden auf Erden schaffen will, muß Frieden im Herzen gefunden haben.
(Phil Bosmans)

Neues Abtobespiel:

Die Kinder verwandeln sich in Mäuschen. Die Leiterin erzählt, wovon sich Mäuse in acht nehmen müssen und zeigt die entsprechenden Bildtafeln. (Katze, Raubvogel, Mäusefalle) Auch ein gutmütiger Hund ist dabei. Er tut den Mäusen nichts.

Nun laufen die "Mäuse" in der Halle herum, von Musik begleitet. Wenn die Musik unterbricht, zeigt die Leiterin eine der Bildtafeln. Bei der Katze müssen die Mäuse sich ein Mäuseloch suchen, irgendwo verstecken oder in die Ecke laufen, wenn keine Möglichkeit besteht. Beim Raubvogel machen sich die Mäuse ganz klein, bei der Mäusefalle bleiben sie ganz still stehen. Der Hund ist ihr Freund. Wenn das Bild gezeigt wird, laufen alle Kinder zur Gruppenleiterin.

Dieser Vorschlag stammt aus einer Mutter-Kindturngruppe ab 2 Jahren

Viele nützliche Spielvorschläge zu Bewegung und Entspannung findet man im Praxisbuch -nicht nur für den Schulalltag- von Lutz PIRNAY (Selbstverlag) Lehrer für Sonderpädagogik

Horster Park 47 B 4731 Lichtenbusch/Belgien, Tel: 0032/87/866651

Pädagogisches Kinderyogabuch von Thomas Bannenberg, 69118 Heidelberg Hirtenau 38 ist noch in Vorbereitung.

Als Anregung hier die Pizza oder Kuchen Massage nach Lutz Pirnay (aus: „Kindgemäße Entspannung“ Praxisbuch - nicht nur für den Schulalltag- 1993)

Heute wollen wir einen Kuchen oder eine Pizza... backen

Da entdecken wir, daß das Blech noch schmutzig ist. Das muß zuerst noch sauber gemacht werden.

Alle Finger imitieren fließendes Wasser durch Wellenbewegungen von oben nach unten „Tsch“

Nun muß das Blech sauber gerubbelt werden mit einem Schwamm oder einer Bürste
Feste mit den Händen rubbeln bzw. die Bürste mit 5 senkrecht stehenden Fingern imitieren
Wieder Wasser drüber laufen lassen

Dann Wird das nasse Blech abgetrocknet

Mit flachen Händen von oben nach unten das Blech trocknen

Dann kann es losgehen. Was gehört denn alles in einen Teig? Zuerst einmal Mehl

Jetzt die jeweiligen Zutaten mit entsprechendem Druck und Menge auf den Rücken geben
Mehl, Zucker, Butter, Eier *(mit den Fingerspitzen das Eier aufschlagen imitieren und dann das Verlaufen über den anderen Zutaten nachahmen)* vielleicht noch Rosinen, eine Prise Salz...

Dann muß der Teig *(Rücken)* kräftig geknetet werden und zwar mit beiden Händen.

Das Kuchenblech wird mit Butter eingefettet und dann der Teig auf dem Backblech ausgerollt
Mit dem Arm über den Rücken rollen, als Teigrolle.

Und dann wird der Belag auf dem Teig verteilt. Das können nun Äpfel oder Streusel sein, das können aber auch Pilze, Salami, Tomaten, Käse... sein.

Alles wird schön gleichmäßig auf dem Rücken mit dem entsprechendem Druck durch die Hände verteilt.

Dann kommt der Kuchen... in den Ofen.

Das rein schieben in den Ofen imitieren, (z.B. durch Arme oder den ganzen Körper) die Uhr stellen und beim Klingeln (Drrr) wieder raus ziehen.

Hmm, wie gut der Kuchen... duftet. Der Kuchen muß noch geschnitten werden und verteilt werden.

Das Messer durch die Fingerkanten nachahmen und die Kuchenschaufel durch die Hände.

Dann das Stück Kuchen noch ein bißchen durch Pusten abkühlen und dann kann es angekabbert werden. Das kitzelt so schön im Nacken.

Guten Appetit

Was wird es erst für Augen geben, wenn dann tatsächlich auf einmal ein Kuchen aus dem Korb gezogen wird?!

Hier ist es immer schön die Ideen der Kinder mit einzubeziehen und es darf gelacht werden.

KINDER, werden als "Riesen" geboren, doch mit jedem Tag, der danach erwacht, geht ein Stück ihrer Kraft verloren, tun wir etwas, das sie kleiner macht.

KINDER versetzen so lange Berge bis der Teufelskreis beginnt, bis sie wie wir erwachsenen Zwerge, endlich so klein wie wir "Großen" sind.

(Verfasser unbekannt)

Entspannungsgeschichte:

Das Löwenkind in Afrika.

In Afrika lebt ein kleines Löwenkind. Das Löwenkind heißt Franz. In Afrika wird der Name vielleicht ein wenig anders ausgesprochen, aber hier in Deutschland sagen wir Franz.

Franz ist ein lustiges Löwenkind. Er spielt meistens mit seinen Geschwistern. Oft spielen sie Fangen oder Schwanz packen oder durch das Gras rollen. Aber immer paßt Franz auf, daß er in der Nähe seiner Eltern bleibt, denn die beschützen ihn. Wenn er sehr viel gespielt hat und müde geworden ist, dann legt er sich ins Gras und schließt seine Augen.

Dann ist es ganz ruhig um ihn und er denkt: „Ich bin ganz müde. **Ich bin ganz ruhig.** Es ist so schön, hier zu liegen und auszuruhen. **Ich bin ganz ruhig.** Die Ruhe tut mir so gut. **Ich bin ganz ruhig.**“ Franz genießt es so sehr, daß er fast eingeschlafen wäre. •

Doch da kommen schon seine Geschwister angelaufen und wollen wieder mit ihm spielen. Er springt auf und tollt mit seinen Geschwistern herum. Die Sonne scheint so schön und es ist ganz warm. Sie spielen Nachlaufen. Da entdeckt Franz plötzlich vor sich im Gras ein merkwürdiges Tier. So ein Tier hat er noch nie gesehen. Es ist lang und hat nicht vier Füße wie er, sondern es ist nur ein langer glatter Körper. Es ist eine Schlange.

Franz ist neugierig und schaut sich die Schlange an. Was sie wohl so macht. Vorsichtig stupst er mit seiner Pfote die Schlange an. Die Schlange interessiert sich jedoch nicht für Franz und bewegt sich einfach weiter an Franz vorbei. Franz sagt zur Schlange: „Hallo, ich bin Franz, der Löwe. Ich bin das stärkste Tier in Afrika“. Aber die Schlange fürchtet sich nicht vor Franz und schon ist sie auch verschwunden im Gras. Franz schaut ihr ein wenig nachdenklich hinterher.

Plötzlich fallen ihm seine Geschwister und seine Eltern ein. Er schaut sich suchend um, aber er kann sie nirgends entdecken, da kommt er sich ganz alleine vor. Er läuft schnell in die Richtung, in der er zuletzt die Eltern gesehen hatte. Er läuft und läuft. Er läuft eine ganze Weile und plötzlich ist er ganz müde vom vielen Laufen. Die Beine sind ganz schwer. Er ist so viel gelaufen, daß er eine Pause machen muß.

Er legt sich ins Gras und läßt alle vier Beine von sich gestreckt liegen. Er spürt, wie seine vier Beine ganz schwer geworden sind. Er ist müde. Er denkt: „**Meine vier Beine sind ganz schwer**“. So bleibt er einfach liegen und denkt erneut: „**Meine vier Beine sind ganz schwer.** Es ist ein angenehmes Gefühl, wenn die Beine so schwer auf dem Boden aufliegen. **Meine vier Beine sind ganz schwer**“. Sein Herz klopft noch schnell vom vielen Laufen, aber auch, weil er sich ein wenig fürchtet.

Die Sonne wärmt ihn jedoch so schön. Die Beine sind alle vier so angenehm schwer, er ist müde und er bemerkt: „**Wärme durchströmt meinen Körper**“. Er bemerkt die Sonne, die auf ihn scheint. Er denkt sich: „**Wärme durchströmt meinen Körper**. Die Sonne scheint auf mein Fell, auf meine Beine und auf meinen Leib und wärmt mich. **Wärme durchströmt meinen Körper**. Ich fühle mich so angenehm ruhig, schwer und warm“.

Da sieht Franz einen großen Vogel vorbeifliegen und er ruft ihm zu: „Hallo, großer Vogel, kannst du meine Eltern und meine Geschwister von da oben sehen? Sie sind einfach weitergezogen und ich kann sie nicht finden.“

Der große Vogel sieht den kleinen Franz und von oben sieht er in weiter Ferne eine Löwenfamilie. Das muß die Familie von Franz sein. Er sagt zu Franz: „**Nur Mut, dann wird alles gut!** Ich kann ganz vorne deine Familie sehen. **Nur Mut, dann wird alles gut!** Lauf schnell in diese Richtung. **Nur Mut, dann wird alles gut**“.

Der große Vogel zeigte Franz die Richtung. Franz bedankt sich und läuft los. Er läuft so lange, bis er endlich seine Familie sehen kann. Die Mutter liegt unter einem Baum und freut sich sehr, daß Franz wieder bei ihr ist.

Franz legt sich sofort zu seiner Mutter unter den Baum. Er kuschelt sich ganz eng an sie. Dort ist es ganz warm. Die Beine sind ihm wieder ganz schwer geworden vom vielen Laufen. Sein Herz klopft nicht mehr so heftig, er ist so weit gelaufen und er ist sehr froh, daß er nicht mehr ganz alleine in der Steppe ist.

Jetzt liegt er ganz eng bei seiner Mutter und ist ganz müde von seiner langen Reise. Er kuschelt sich an seine Mutter und spürt wie schwer seine vier Beine sind vom vielen Laufen. Er spürt die Wärme seiner Mutter und da fällt ihm ein, was der Vogel zu ihm gesagt hat:

Nur Mut, dann wird alles gut. (3 x) •

Der kleine Löwe genießt noch ein wenig die Ruhe, die Schwer und die Wärme.

Zurücknahme:

Dann atmet er ein wenig tiefer ein und aus, zieht alle vier Beine an seinen Körper, zieht die Krallen ein und streckt sie wieder heraus, boxt mit allen vieren in die Luft, reckt sich und streckt sich und macht die Augen auf.

Karola Mergenthal
Am Herrngarten 10

63654 Büdingen
Tel. 06042/6294

„Eine kleine Schildkröte ging in die Schildkröten-Schule. Seit einigen Tagen besuchte sie die Schule nicht mehr gerne. Die kleine Schildkröte hatte nämlich öfters Streit mit einer anderen Schildkröte, die sie öfters anstieß, ihre Sachen wegnahm oder sich mit ihr prügelte. Die kleine Schildkröte wurde dann oft von der Lehrerin geschimpft. Dabei fühlte sich die Schildkröte nicht wohl und am liebsten hätte sie die Schule geschwänzt.

Eines Nachmittags besuchte die kleine Schildkröte eine Riesenschildkröte. Die Riesenschildkröte war eine Schildkröten-Opama, die sehr alt und mit ihrem Panzer sehr groß war. Den ulkigen Namen hatte sie deshalb, weil keiner so genau wußte, ob sie ein Opa oder eine Oma war; sie grinste nur breit über das ganze Gesicht, wenn sie danach gefragt wurde; wahrscheinlich, so vermutete die kleine Schildkröte, wußte Schildkröten-Opama es selbst nicht mehr so genau, weil sie schon so uralt war und es vergessen hatte.

Immer wenn die kleine Schildkröte in Not war, nicht mehr weiter wußte und sich ganz und gar nicht wohl fühlte, ging sie zu der Riesenschildkröte und holte sich Rat.

Schildkröten-Opama schaute die kleine Schildkröte, nachdem sie über ihr Problem in der Schule berichtet hatte, eine Weile nachdenklich an. Auf einmal funkelten die Augen der Schildkröten-Opama und sie begann zu lachen. Sie sagte: „Weißt du eigentlich, daß du die Lösung des Problems mit dir herumträgst?“ Die kleine Schildkröte schaute die Schildkröten-Opama mit großen fragenden Augen an. Daraufhin klopfte und streichelte die Schildkröte-Opama über den Panzer der kleinen Schildkröte. Da wußte sie, was Schildkröte-Opama gemeint hat und mußte ebenfalls lachen. Die Schildkröten-Opama sagte: „Weißt du, wenn ich mich ärgere oder wenn ich Angst habe, dann ziehe ich mich einfach für einen Moment in meinen Panzer zurück, bis mein Ärger oder meine Angst verschwunden sind. Danach komme ich aus meinem Panzer wieder raus und schaffe es, z.B. nicht wütend loszubrüllen, sondern ruhig zu sagen, was mich ärgert oder was ich möchte.“ Froh und vergnügt machte sich die kleine Schildkröte wieder auf den Nachhauseweg. Jetzt hatte sie eine Lösung für ihr Problem.

Am nächsten Morgen probierte sie in der Schule den Tip der Riesenschildkröte gleich aus. Als der Schildkröten-Banknachbar der kleinen Schildkröte aus Versehen das Buch vom Tisch warf und in der kleinen Schildkröte sofort Wut aufstieg und sich das erste Schimpfwort schon auf den Lippen befand, erinnerte sie sich an den Rat der Riesenschildkröte und verkroch sich in ihren Panzer, bis das meiste Wutgefühl vorüber war. Als sie wieder aus ihrem Panzer heraus kam, stand die Lehrerin mit lachendem Gesicht vor der kleinen Schildkröte und lobte sie dafür, daß sie nicht sofort losgeschimpft und losgehauen hat. Das machte die kleine Schildkröte sehr zufrieden und stolz; sie probierte den Trick mit dem Schutzpanzer noch öfter erfolgreich aus.“

AT-Stunde für Kinder Klaus Schmidt-Bucher M.A. 57482 Wenden
(aus: U. Petermann 1995, S. 69)

Diese Zeilen sollen vor allen Dingen Lehrer und Erzieher ansprechen. „Gestreßte Menschen“ ist ja heutzutage schon fast die Norm, natürlich leiden darunter auch schon die Kinder und wir sollten alles daran setzen um Abhilfe zu schaffen. Kinder brauchen Oasen der Ruhe im Unterricht, denn nur Kinder die konzentriert sind, können zuhören und aufnehmen. Kinder brauchen Selbstvertrauen, ist das gestört, so werden Ersatzmechanismen in Gang gesetzt, z.B. Aggressionen. Yoga und Meditation wirkt sich auf allen Ebenen aus, geistig, seelisch und körperlich. Viele Kinder leiden unter schlechter Haltung und den daraus entstehenden Folgen. Yogaübungen in den Unterricht einfließen lassen, kann sehr hilfreich sein. Frau Liz Staudt-Schmölzer berichtet sehr aufschlußreich im Verbandsheft des BDY "Deutsches Yogaforum" über die Yogaarbeit in der Schule. (Geschäftsstelle BDY 97250 Erlabrunn, Heiner Gobst. 48) Es wäre sehr zu wünschen und segensreich für Kinder und Lehrer wenn Yoga an recht vielen Schulen einen festen Platz bekommen könnte.

Ein neugeborenes K I N D ist Liebe die Gestalt angenommen hat,
Glück für das es keine Worte gibt, eine kleine Hand
die Dich zurückführt in eine Welt, die Du schon fast vergessen hast.

Ein wunderschöner Sommertag geht zu Ende. Die Sonne, die den ganzen Tag die Menschen, Tiere, Pflanzen und Mineralien mit Licht und Wärme beschenkt, sieht nun aus, wie ein roter Ball am Himmel. Nicht mehr lange dauert es, bis sie hinter ihrem weichen Wolkenkissen versinkt.

Das Gezwitzchen der Vögel wird weniger, denn auch sie suchen ihre Nester und Ruhestätten auf. Immer ruhiger wird es, bis auch der letzte Vogel seinen Schnabel ins Gefieder steckt und einschläft. Der Himmel wechselt die rote Farbe in lila und zum Schluß in das dunkle blau der Nacht. Wie ein großer beleuchteter Teller sieht der Mond aus, umgeben von Sternen, die wie eine Lichterkette in der Dunkelheit funkeln.

Es ist Zeit zum Schlafengehen. Einige Kinder liegen schon im Bett, andere putzen sich gerade die Zähne und bei einigen Geschwistern findet noch vor dem Schlafen eine ordentliche Kissenschlacht statt.

Nun wird es in den Häusern ruhiger und viele Kinder schlafen müde und erschöpft ein. Ein Kind ist jedoch dabei, dem es nicht gelingt, einzuschlafen. Es liegt wach in seinem Bett, weil es Angst hat vor den bösen Träumen, die es jede Nacht plagen.

Plötzlich öffnet sich ganz leise die Zimmertüre und durch das Licht des Mondes erkennt es das Gesicht der Großmutter. „Warum schläfst du denn nicht?“ flüstert sie, während sie sich auf den Bettrand setzt.

Da erzählt ihr das Kind, daß es Angst vor den bösen Träumen hat, in dem ihm die schrecklichsten Gestalten begegnen.

Liebevoll nimmt die Großmutter das Kind in ihre Arme. Sie streichelt ihm sanft über den Kopf. Ruhe und Wohlbehagen breitet sich aus.

Es wird immer ruhiger. Es wird immer ruhiger, ruhiger und ruhiger. Es wird ganz ruhig. Ganz ruhig. *

Immer tiefer sinkt das Kind in die Arme der Großmutter.

Die Hände und Arme, die den ganzen Tag in Bewegung waren, werden nun ganz schwer. Auch die Füße und Beine sind vom vielen Laufen, dem Hin- und Herrennen müde geworden und schwer. Sie sind ganz schwer. •

In Großmutters Armen ist es wunderschön warm. Die Wärme ist überall zu spüren. In den Fingerspitzen, den Händen, Armen und Schultern. Auch die Füße sind angenehm warm. Durch die Beine und den Bauch bis zur Brust strömt es wohligh warm. •

Während die Hand ganz zart den Kopf streichelt, erzählt die Großmutter vom Engel des Lichtes.

„Der Engel des Lichtes hilft allen Menschen, die ihn einladen. Wo er ist, ist Licht und Wärme. Sein Licht verzehrt alles Dunkle und Böse. Er kommt zu jedem, der ihn ruft und einlädt. Ohne Einladung wird er aber nicht kommen, denn er darf sich keinem Menschen aufdrängen.“

Wenn du ihn einladen willst, so lege dich ganz ruhig hin und schließe die Augen. Denke nun an den Engel des Lichtes und spüre, wie du ganz ruhig wirst. Er ist dir schon ganz nah. Sein wärmendes Licht legt sich angenehm um deinen Körper. Spüre die wohltuende Wärme. Du wirst merken, wie dein Atem ganz ruhig fließt.

Beim Einatmen hebt sich dein Bauch und du wirst „ganz“; beim Ausatmen senkt sich dein Bauch und du wirst „ruhig“. Ganz ruhig. Ganz ruhig. Mit deinen Gedanken sprich folgende Einladung:

*Engel des Lichtes, ich lade dich ein,
heute nacht bei mir zu sein.
Dein Licht verzehrt alle bösen Gestalten
und nur das Gute kann sich halten.
Dein Licht verzehrt alle bösen Gestalten
und nur das Gute kann sich halten.“*

In dieser Nacht schläft das Kind sehr ruhig und gut. Durch das Zwitschern der Vögel wird es langsam wach

Immer mehr Kinder leiden unter dem Leistungsdruck ihrer Umwelt, weil kein körperlicher Ausgleich zur Anspannung geboten wird.

Dieser Streß äußert sich u.a. in verstärkter Nervosität, Unruhe, Aggression, Leistungsabfall in der Schule, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen bis hin zu den sogenannten psychosomatischen Beschwerden wie Asthma, usw.

Auch Einschlaf- bzw. Durchschlafstörungen können Anzeichen für einen körperlich-seelischen Spannungsstau sein. Hinzu kommt eine tägliche Reizüberflutung durch die Medien, denen gerade Kinder ausgesetzt sind und diese völlig überfordern.

Phantasie ist jedem Menschen angeboren und bei kleinen Kindern noch sehr ausgeprägt. Sie sind neugierig, voller Bewegungsdrang und erfinderisch. Leider werden diese Anlagen immer weniger gefördert und so verkümmern sie allmählich. Anstelle von Phantasie tritt Angepaßtheit, Sicherheitsdenken, Konformität und Realitätsbezogenheit. Doch der Verlust an Phantasie hat schwerwiegende Folgen für die seelische Entwicklung des Kindes. Unverarbeitete Erlebnisse des Tages, unterdrückte Ängste, Versagensängste, Aggression und Spannungen werden in der Nacht durch die Träume reflektiert und am Tage wieder verdrängt (womit der Leidenskreis geschlossen wird).

Phantasiereisen und Geschichten können helfen, indem sie Angst in Vertrauen, Aggression in Liebe, Unsicherheit in Sicherheit und Hoffnung ausgleichen.

Baut man in diese Geschichten Ruhe-, Schwere-, Wärmeübungen und die verstärkte Ruheübung über die Atmung ein, wird sich das Kind zunehmend wohler fühlen.

Individuelle positive Affirmationen können aus einer entspannenden außerdem eine heilende Geschichte machen. Wie ein Krückstock wird der positive Merksatz eingesetzt, bis ein körperlich-seelisches Gleichgewicht zustande kommt.

Eltern, deren Kinder am Autogenen Training teilnehmen, sollten in einem schriftlichen Fragebogen und einem Vorgespräch die Probleme des Kindes erläutern. Dieser Einblick ermöglicht es dem AT-Trainer, das Umfeld und die Schwierigkeiten des kranken Kindes zu berücksichtigen.

Auch das Gespräch mit den Kindern in der Gruppe, bietet die Möglichkeit mehr über das einzelne Kind zu erfahren, Begriffe, die evtl. in die Geschichte eingebaut sind, zu erklären und verschiedene Vorstellungen der Kinder einzubringen.

Jedes Kind wird ermutigt, mitzumachen und etwas zu sagen, wenn es möchte.

Individuelle Merksätze können zu bestimmten Problemen angeboten, oder erarbeitet werden.

BEGRÜSSUNG

Ich begrüße euch ganz herzlich zu unserer gemeinsamen Yogastunde. Ich bin selber ganz gespannt, denn ich will mit euch auf eine Reise gehen, mehr will ich eigentlich noch nicht verraten. Hier in der Mitte seht ihr, womit wir in die Lüfte schweben. Doch zunächst ist es wichtig zu wissen, wer alles mit auf die Reise geht. Wir sagen nun unsere Namen und machen eine Bewegung dazu, denn dann kann man sich die Namen besser merken. Zusammen wiederholen wir dann Name und Bewegung.

VORBEREITUNGSSPIEL

Nun wissen wir, wer alles mit auf die Reise geht. Da wir fliegen wollen, sollten wir erst einmal flugsicher werden.

1. Wir starten den Motor: „Tarzanatmung“ (brustklopfende Atemübung), tief EA und dann beim AA mit Fäusten leicht auf die Brust klopfen, Ton dazu.
2. Nun machen wir Wind mit unseren Propellern: Arme kreisen vorwärts, berühren dann wechselseitig das re/li Knie (kinesiologische Überkreuzbewegungen), der Motor scheint nicht anzuspringen. Arme kreisen rückwärts, auch so springt der Motor nicht an. Versuchen wir es noch einmal vorwärts und werden dabei immer schneller, endlich schaffen wir es.
3. Langsam, langsam heben wir ab: Atmung mit Armkreisen, EA hochnehmen der Arme über vorne, AA kreisen der Arme nach unten.
4. Wir beginnen zu fliegen: mit den Armen weit schwingen, mal hoch mal tief.
5. Wir gleiten durch die Lüfte: jeweils re/li Bein vom Boden heben.
6. Wir fliegen in die Kurve: in großen/kleinen Kreisen, re/li, hoch/tief, schnell/langsam, zum Schluß jeder, wie er will (Düsenflugzeug, Segelflieger, Hubschrauber,...)

INTERAKTIONSSPIEL

Jetzt können wir schon ganz gut fliegen, auf dem Boden liegt der Fallschirm bereit, um auf die Reise zu gehen. Damit der Fallschirm weiß, wohin er mit uns fliegen soll, braucht er eine Zauberformel. Ich will heute mit euch an einen Ort fliegen, wo wir Kraft Mut und Stärke bekommen, das braucht man immer im Leben. Also heißt die Zauberformel: In der Ruhe liegt die Kraft, die neuen Mut und Stärke schafft. Während wir den Fallschirm aufnehmen, flüstern wir ihm das Ziel unserer Reise zu.

1. Langsam gleiten wir mit großen Wellen in die Luft empor, hoch/tief.
2. Wind kommt auf: Die Wellen werden immer kleiner und schneller.
3. Sturmböen lassen unseren Fallschirm ganz groß und dann schief werdet: Schiefe Ebenen mit dem Fallschirm.
4. Jetzt fängt es auch noch an zu regnen: Mit dem Fallschirm ganz hoch gehen in großen Wellen und dann reinsetzen. Gott sei Dank, wir sind im Trockenen.
5. Endlich scheint wieder die Sonne, und wir gleiten weiter ruhig dahin, die Wolken ziehen vorbei, und wir können uns die Welt von oben betrachten. Was seht ihr denn alles? (Kinder geben Antwort, was sie gerade sehen)

Corinna Roelin-Hobbhahn
Birkenweg 34
63303 Dreieich

Einleitung

Hallo liebe Kinder,

ich freue mich, daß Ihr heute gekommen seid und begrüße Euch zu unserer gemeinsamen Yogastunde. Setzt Euch bitte mit Euren Decken in einen Kreis. Wir nehmen uns an den Händen und wollen uns anlächeln.

Heute wollen wir gemeinsam in die Savanne von Afrika reisen. Natürlich nur in unserer Vorstellung.

Dazu zeige ich Euch vorab ein paar Bilder über das Land und die Tiere.

Vielleicht wisst Ihr, dass es im Yoga viele Körperübungen gibt, die den Tieren entsprechen. Auf unserer Reise wollen wir uns u.a. in diese Tiere verwandeln.

Unsere Reise beginnt am Abend in einem Dorf der Afrikaner. Sie haben uns eingeladen, gemeinsam mit ihnen Holz zu hacken und am Lagerfeuer zu tanzen um den Tag zu verabschieden.

1. Ha-Atmung in Form des Holzhackens
 - 1a. Abtoben - Tanz um's Lagerfeuer
2. Es ist Nacht geworden, wir gehen nun in unsere Hütten (Matten legen) und schlafen - Savasana
3. Mit dem Sonnenaufgang wollen wir erwachen. Wir dehnen und räkeln uns. Wir lassen ein Gähnen zu und kommen in den Stand. Tadasana
4. Die Sonne steht jetzt hoch am Himmel, - Arme in V-Form über den Kopf dehnen.
5. Auf Zehenspitzen laufen wir durch das hohe Gras zur Wasserstelle.
6. Wir suchen Schutz unter einer Gruppe von Bäumen. - Baumvariante-
7. Plötzlich hören wir ein wildes Brüllen ganz in der Nähe. Vor lauter Schreck machen wir uns ganz klein - ingerolltes Blatt.
8. Es ist ein Löwe - Löwe; auch dieser begrüßt den Tag.
9. In dem dichten Gras sehen wir noch andere wilde Katzen - Katze.
(welche anderen Katzen kennt Ihr noch????)
10. Nicht weit von uns entfernt sehen wir eine große lange Schlange. - Kobra-

Renate Liebler
Schöllkrippenerstr. 67
63768 Hösbach

AT-Stunde für ängstliche Kinder
(Alter c a 6-8 J.)

Thema: Afrika

Wir sprechen vor Beginn der Stunde über Afrika, betrachten Bilder von Tieren die in diesem Erdteil leben.

Wir beginnen mit einem Bewegungsspiel. Die Kinder "verwandeln" sich in diese Tiere und machen sie nach. Erkennt Ihr die Tiere? Übergang zu Ruhe durch eine "Safarimassage"

Die Kinder suchen sich einen Partner und setzen sich im Fersensitz hintereinander.

Wir gehen auf Safari.

Die Sonne scheint. Das aktive Kind läßt die Sonne auf den Rücken des Partners scheinen.

1) mit flachen Händen kreisen

Dann hören wir Trommeln

2) mit lockeren Fäusten den Rücken trommeln

Wir kommen näher und hören die Trommeln lauter

3) mit flachen Händen kräftiger klatschen

Jetzt sehen wir, wie Krokodile ins Wasser gleiten

4) mit den Fingern wellenförmig von oben nach unten gleiten

Da drüben schleicht ein Löwe durch das Gras

5) Die Handkanten streichen von der Mitte nach außen

Der Löwe hat eine Herde Gnus aufgeschreckt

6) Mit den Fingerkuppen schnell den Rücken beklöppeln

Nach einer Weile laufen die Gnus wieder langsamer

7) Mit den Fingerkuppen langsamer klöppeln

Die Gefahr ist vorbei, die Gnus fressen wieder ruhig

8) Die flachen Hände auf die Schultern legen und nach unten streichen
Antilopen springen vorbei

9) die Fingerkuppen machen Springbewegungen

Elefanten ziehen vorbei

10) mit der ganzen Hand den Rücken hinauf und hinunterlaufen

Dabei scheint warm die Sonne vom Himmel

11) Hände kreisen wie zu Beginn, Hände auflegen, Wärme spüren

Am Ende der Stunde verwandeln sich die Kinder in einen kleinen Löwen und kuscheln sich auf die Decke. Ruhe. Dann kommen die Kinder in den Vierfüßlerstand und dehnen und räkeln sich. Katzenbuckel. Die Kinder liegen mit ihrem Schmusetier auf den Decken und ich erzähle die AT-Geschichte. Am Schluß darf ein Löwe ausgemalt werden.

3. Meditatives Gehen mit einer Kerze in die Naturspirale

Ich teile euch Teelichter in Form einer Sonne aus. Das ist die Sonnenkraft, die all die Früchte wachsen läßt, die ihr gesammelt habt. Ganz bewußt, mit gleichmäßigem Schritt schreitet ihr jetzt im Wechsel, einzeln und nacheinander in die Naturspirale. Die Lichter stellt ihr dann in die Spirale zu einem Schatz, der euch besonders gefällt. Achtsam kehrt ihr um und schreitet aus der Spirale heraus. Lauscht der Musik und spürt den Boden unter euren Füßen.

Ihr habt nun alle auf euren Yogamatten wieder Platz gefunden. Jeder hat seine Sonne in die Spirale gebracht. Ich habe mir ein Rätsel für euch ausgedacht. Es beschreibt eine Frucht, die ihr hier in der Mitte seht. Mit dieser Frucht werden wir unsere Yogastunde heute gestalten. Nun hört gut zu!

4. Rätsel:

Wird im Frühling gesteckt, nicht vom Frost geweckt.
Wächst kreuz und quer, blüht gelb immer mehr.
Wird dick und rund, wiegt viele Pfund.
Schmeckt im Herbst, ist lecker und gesund.

Ein wahrer Schatz aus der Natur.
Wir essen nicht die Kerne nur.
Auch das Fruchtfleisch schmeckt gar gut.
Zum aushöhlen der Schale brauchst du Mut.
Stellst eine Kerze dann hinein und freust dich auf den hellen Schein.
Was Wunderbares wird das sein?

5. Einleitung zu den Yogaübungen

Alles hat seine Zeit. Im Moment sind die Kürbisse reif für die Ernte. Unsere Yogastunde ist heute eine „Kürbis - Stunde“. Gemeinsam möchte ich nun mit euch das Reifen und Wachsen vom Kern zum Kürbis mit Yogaübungen nachvollziehen. Zuerst werdet ihr ein kleiner Kürbiskern sein, der im Frühling geschützt im Boden ruht. Wenn die Frühlingssonne erwacht spürt ihr die Kraft in euch. Der Kern bricht auf, ihr beginnt zu wachsen, bekommt Wurzeln, der Trieb bricht aus der Erde und eure großen Blätter wachsen kreuz und quer. Ihr bekommt eine wunderschöne gelbe Blüte, die wenn sie verblüht, einen Fruchtknoten hinterläßt, der zu einem großen Kürbis heranreift. Zum Abschluß habe ich mir noch eine schöne Schlußentspannung für euch ausgedacht.

6. Savasana

In eurer Phantasie seid ihr nun ein kleiner Kürbiskern, der im Frühling nach dem Frost, in die warme, weiche Erde gesteckt wurde. Ganz geschützt und geborgen seid ihr. Legt euch entspannt auf den Rücken. Laßt die Füße locker zu beiden Seiten fallen. Die Arme habt ihr neben eurem Körper abgelegt. Die Handflächen berühren den Boden. Ihr spürt euren Atem wie er kommt und geht. Regungslos liegt ihr da. Euer ganzer Körper ist entspannt. Konzentriert euch auf das was in euch vor sich geht.

7. Spielerische Dehnung - als Vorübung für das Andreaskreuz

Zeit für Ruhe Zeit für Stille. Ihr spürt die Kraft in euch. Der Kürbiskern bricht auf. Wurzeln bilden sich. So reckt und streckt euch im Liegen.

8. Dehnung im Andreaskreuz

Ihr liegt auf dem Rücken. Öffnet die Beine Matten breit. Eure Arme sind hinter eurem Kopf ebenfalls Matten breit abgelegt. Nun schiebt beide Fersen nach vorne - eure Beine sind gedehnt. Gleichzeitig dehnt eure Arme bis in die Fingerspitzen. Die Wurzeln breiten sich aus.

9. Käferschütteln

Eure Füße stellt hinter dem Gesäß ab. Zieht die Knie an den Bauch heran. Nehmt Arme und Beine nach oben. Jetzt bricht ein Trieb aus der Erde. Schüttelt Arme und Beine locker in der Luft aus.

10. Schulterbrücke

Stellt eure Füße leicht geöffnet ganz fest hinter eurem Gesäß auf. Spiert den Boden unter den Füßen. Die Knie fallen etwas zusammen. Beim nächsten EA hebt ihr gleichzeitig Arme und Gesäß. AA Arme und Gesäß senken. Diese Übung macht nun in eurem eigenen Atemrhythmus. Die Kürbispflanze wächst immer mehr aus dem Boden.

11. Wiegehaltung

Zieht die Knie an euren Bauch heran. Jede Hand umfaßt ein Knie, dabei die Knie weit öffnen und mit breitem Rücken achtsam nach beiden Seiten hin und her wiegen. Über die Seite zum Sitzen kommen. Auch die Wurzeln breiten sich immer mehr aus.

Übungsreihe:

Meditatives Gehen mit Sonnenkerze in die Spirale



Savasana



Räkeln / Strecken



Andreaskreuz



Käferschütteln



Schulterbrücke



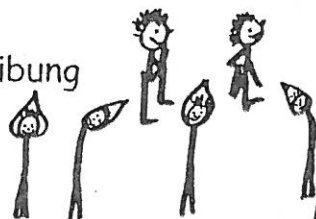
Wiegehaltung



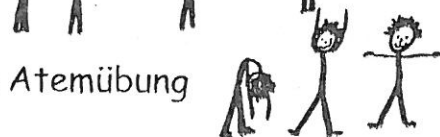
Lotusblume



Überkreuzübung



Halbmond



Aufladende Atemübung



Übung: "Sich dem Licht öffnen"



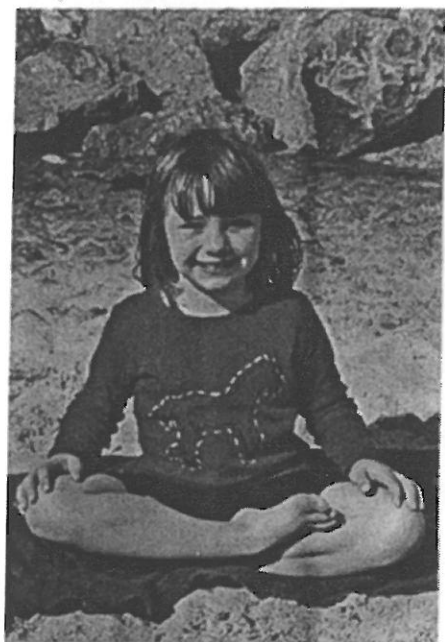
Schlußentspannung: "Spür die Kraft in deinem Bauch"



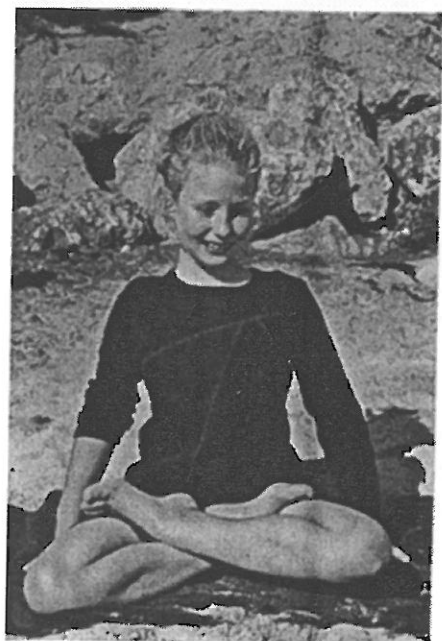
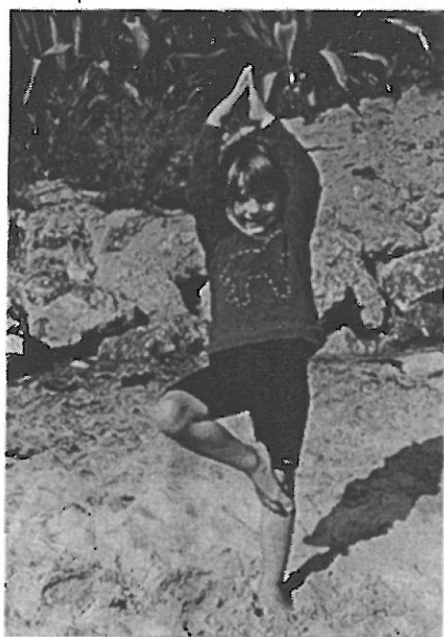
Übung: Meditatives Gehen mit einer Kerze in die Naturspirale	Bei meditativer Musik ganz bewußt in die Spirale schreiten. Den Boden unter den Füßen spüren.	Wirkung: • Konzentration und Achtsamkeit werden gefördert. • Nach Innen gehen. • Der Gleichgewichtssinn wird geschult. • Die Wahrnehmung wird sensibilisiert.
Savasana	Entspannt auf dem Rücken liegen, auf den Atem achten. Die Füße fallen locker zur Seite. Die Arme sind neben dem Körper abgelegt.	• Führt zur inneren Ruhe und Vertrautheit. • Das Nervensystem entspannt.
Dehnung im Andreaskreuz	Rückenlage: Die Beine sind Matten breit geöffnet. Die Arme sind hinter dem Kopf ebenfalls Matten breit abgelegt. EA Arme dehnen bis in die Fingerspitzen, gleichzeitig die Beine dehnen, Fersen nach vorne schieben. AA Spannungen lösen.	• Kreislauf anregende Übung. • Verbessert die Durchblutung. • Spannungen werden gelöst. • Die Wirbelsäule wird mit Energie versorgt.
Käferschütteln	Rückenlage: Arme und Beine werden senkrecht in die Luft gehoben und locker ausgeschüttelt	• Gelenke / Muskulatur wird gelockert. • Durchblutung wird verbessert.
Schulterbrücke	Die Beine sind angewinkelt. Die Füße stehen hinter dem Gesäß fest am Boden, leicht geöffnet. Die Arme sind dicht neben dem Körper abgelegt. Die Handflächen berühren den Boden. Ea wird das Becken/Gesäß vom Boden gelöst und gleichzeitig die Arme locker zum Himmel gehoben.	• Bauch - und Oberschenkelmuskel werden gestärkt. • Bewirkt positive Beeinflussung des Hohlkreuzes. • Verspannungen im Schulter / Nackenbereich werden gelöst. • Kräftigung der Wirbelsäule.
Wiegehaltung	Im Liegen. Die Knie werden an den Bauch heran gezogen. Jede Hand umfaßt ein Knie. Mit weit geöffneten Beinen ganz achtsam und bewußt nach links und rechts wiegen. Der Rücken liegt breit auf.	• Sorgt für gute Durchblutung der Wirbelsäule. • Fördert die Funktion der Bauch - und Unterleibsorgane. • Beruhigt Emotionen. • Vermittelt Geborgenheit • Löst Verspannungen im Schulter - Nackenbereich.
Lotusblüte	Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Schultern etwas nach hinten drücken, nach unten sinken lassen. Der Rücken ist gerade aufgerichtet. Das Kinn zeigt ein wenig zum Brustbein. Hände vor dem Brustbein falten, einatmend nach oben über den Kopf. Hände ausatmend wieder vor den Körper bringen.	• Weitet den Brustkorb, fördert damit die Atmung. • Stärkt den Rücken und baut die inneren Energien auf. • Aktiviert die Gehirnfunktionen. • Mindert Nervosität. • Bekämpft Angst und Unsicherheitsgefühle.

Überkreuzbewegung	Im Stehen den rechten Ellbogen zum linken Knie, dann den linken Ellbogen zum rechten Knie führen. Im Wechsel weiter üben. Im Stehen die rechte Ferse zum Gesäß bringen, dann mit der linken Hand den rechten Fuß berühren. Die linke Ferse zum Gesäß bringen, mit der rechten Hand den linken Fuß berühren. Im Wechsel weiter üben.	• Löst Verspannungen im Lendenwirbel und Beckenbereich. • Linke und rechte Gehirnhälfte werden gleichzeitig aktiviert. • Die gesamte Muskulatur, sowohl der linken als auch rechten Körperhälfte, sowie die Wirbelsäule werden mit Energie versorgt. • Geistige Fähigkeiten werden aktiv.
Halbmond	Aufrecht stehen. Die Beine sind geschlossen. Die Füße stehen parallel zueinander. "Ich bin fest verwurzelt mit dem Boden". Die Wirbelsäule ist gerade aufgerichtet. Das Gesäß leicht gespannt. EA die Arme seitlich über den Kopf bringen, die Fingerkuppen berühren sich. AA seitwärts nach rechts beugen. EA zur Mitte zurück. AA nach links beugen.	• Dehnt die Schulter -, Arm - und die seitliche Rumpfmuskulatur. • Milz, Leber, Nieren werden gut durchblutet. • Kräftigt die Beinmuskulatur und die Hüfte. • Kräftigt die Gesäß - und Rückenmuskulatur. • Stärkt das Gleichgewichtsgefühl.
Energieübung	Füße sind mehr als hüftbreit aufgestellt. Knie etwas gebeugt. Aus der Hüfte heraus mit dem Oberkörper nach unten beugen. Kopf Schulter, Arme locker. EA aufrichten, Arme zum Himmel. Arme seitlich in Schulterhöhe, Atem kurz anhalten, Hände zu Fäusten. AA Oberkörper locker nach vorne fallen lassen. Zwischenatmung. EA aufrichten	• Entspannt Hals, Nacken, Schultern und Wirbelsäule. • Verbessert die Kopfdurchblutung • Stärkt das Selbstvertrauen. • Vertieft die Atmung. • Löst Spannungen. • Baut innere Energien auf. • Vitalisiert den ganzen Körper. • Stimuliert die Tätigkeit der Verdauungsorgane.
Übung: "Sich dem Licht öffnen"	Aufrechter Stand oder Sitz. EA die Arme locker von Vorne nach oben nehmen. Blick folgt den Händen. Fingerkuppen beider Hände über dem Kopf zusammenführen. Arme locker. AA die Hände in Höhe des Herzens führen. Handaußenflächen berühren sich jetzt. In die geöffneten Hände schauen, diese bis zum Schoß führen. EA Die Hände bis in Höhe des Brustbeins führen. Handinnenflächen berühren sich. Blick folgt den Händen, die sich nach oben schieben. AA die Arme seitlich neben dem Körper nehmen.	• Ausgleichende Übung. • Baut innere Energien auf. • Beruhigt die Emotionen. • Lindert Nervosität. • Löst Angst und Unsicherheitsgefühle. • Stärkt das Selbstbewußtsein. • Löst Verspannungen im Schulter - Nackenbereich. • Fördert die Konzentration. • Aktiviert die Gehirnfunktionen. • Bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. • Fördert die Atmung.
Kraftsammlung in der Leibmitte	Die Kinder liegen auf dem Rücken. Der Atem kommt und geht. Die Hände liegen auf dem Bauch. EA hebt sich die Bauchdecke. AA senkt sich der Bauch. Die Finger sind gespreizt und in der Vorstellung warme Sonnenstrahlen. AA vorstellen: Die Wärme der Sonne strahlt in den Bauch: Ich spüre Kraft und Wärme in meinem Bauchraum."	•erspüren des Atems. • Blutgefäße erweitern sich. • Verstärkte Durchblutung. • Beruhigend und entspannend. • Beseitigt Schwäche und Müdigkeit. • Hellt die Stimmung auf. • Fördert Phantasie und Vorstellungskraft. • Die Atemübung verstärkt das Gefühl von eigener Kraft und die Fähigkeit sich selbst besser zu bestimmen. • Das Selbstvertrauen wird gestärkt.

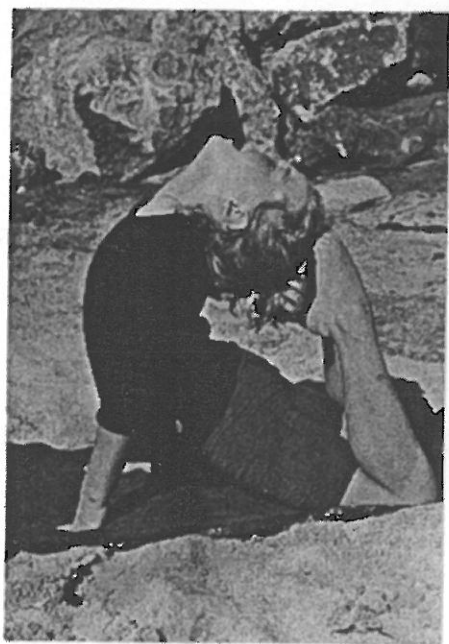
YOGA im URLAUB
 $\frac{1}{2}$ Lotossitz



Ein Kleiner Baum der
 wachsen will Tilla 5 Jahre



Zita im Lotossitz

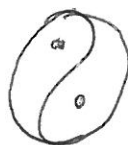
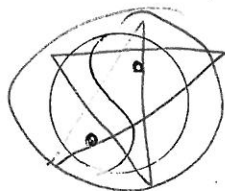


Zita 8 Jahre Versuch im Schwan



MÖGEN ALLE KINDER DIESER ERDE
GENUG ZU ESSEN HABEN
MÖGEN ALLE KINDER DIESER ERDE
GENUG LIEBE HABEN
MÖGEN ALLE KINDER DIESER ERDE
GLÜCKLICH SEIN
GLÜCKLICH UND FREI !

OM-SHANTI



Achtung: NEU

Arbeitsmappe für Lehrer in der Grundschule
und Unterstufe weiterführender Schulen.

- Yoga im Klassenzimmer -

ein neuer Weg

**Lernhindernisse abzubauen und
Lernpotenzial freizusetzen!**

Zu beziehen durch:

Gabriele Truckenmüller (Lehrerin)

Siedlungsstrasse 43

35325 Mücke / Mörlau

Telefon 0 64 00 / 86 82

und

Marion Grimm-Rautenberg

Telefon 0 60 03 / 30 82

*Das ist meine Geschichte.
 Die Geschichte von den Kindern, die ausziehen
 und um Frieden bitten. Um Frieden auf ihre Art,
 denn sie freuen sich, worüber wir uns nicht mehr freuen.
 Die Kinder ziehen aus mit Zweigen
 und Schildern und Bilderbüchern und sie singen
 ihre Welt in unsere Welt und sie singen und sie winken,
 dass sie kein Mensch übersieht, überhört, unterschätzt.
 Ihre Welt ist nicht unsere Welt.
 Und ihr Geld ist nicht unser Geld.
 Ihr Spiel ein Kinderspiel.
 Ihr Mund ein Kindermund.
 Ihr Herz ein Kinderherz.
 Ihr Land ein Kinderland.
 Ihr Schmerz ein großer Schmerz.
 Ihr Sand ein großes Reich.
 Ihr Ohr ein großes Tor.
 Das ist meine Geschichte.
 Die Kinder ziehen aus, damit wir sie besser im
 Auge behalten, wenn sie lachen, wenn sie weinen
 auf dieser bösen weiten Welt.
 Kinder aus Nagasaki, gelb wie Nikotin;
 Kinder aus Liverpool, deren Eltern aus Wien;
 Kinder aus Winterthur, groß nur wie drei Küse;
 Kinder aus Istanbul und danach ein Chinese;
 Kinder aus Sao Paulo, auf den Plantagen geboren;
 Kinder aus Leningrad, Köpfchen kahlgeschoren;
 Kinder aus Albuquerque, indianisches Blut;
 Kinder aus Halberstadt, deutsches Gedankengut;
 Kinder mit nackten Füßen und einer Hand voll Brot
 singen, winken und grüßen Kinder in Schwarz und in Rot.
 Eskimos kommen mit Schnee,
 stapfen verspielt herum wie ein Bild von Paul Klee;
 Kinder aus Hilversum.
 Neben mir spricht man mongolisch,
 Kinder aus Nazareth, Augen sehr melancholisch,
 haben kein Dach und kein Bett, haben nur Kindergeld.
 Bitten, dass man sie hört,
 dass man ihr Bild von der Welt nicht zerstört.
 Denn ich höre die Kinder vor dem Einschlafen sagen,
 die Wolken sind der Fußboden des lieben Gottes.
 Das ist meine Geschichte.*

Hanns Dieter Hüsch

Foto: Bavaria



Marion Grimm-Rautenberg **YOGASCHULE**

Hauptstr. 3 · 87678 Mehlingen · Tel./Fax 083 03 / 3082



WICHTIGER HINWEIS: Frau Grimm-Rautenberg hat drei sehr empfehlenswerte Mappen für die Arbeit mit Kindern erstellt.
 1) Geschichten auf den Rücken erzählt (Massagespiele für Kinder)
 2) Die schönsten Mandala-Ideen (basteln, spielen, malen, tanzen etc.)
 3) Meine liebsten Spiele ohne Verlierer und Gewinner
 zu beziehen bei obiger Adresse. Viel Freude dabei.