

## ERZIEHUNG ZUR STILLE-KONTEMPLATIVE ERZIEHUNG

Schon Maria Montessori (1870-1952) entdeckte zu Beginn unseres Jahrhunderts die stärkende, fördernde, ja therapeutische Kraft der Ruhe und des Schweigens (Montessori 1979, S. 66f.) für die Pädagogik. Daraus entstanden Stilleübungen, die Teil ihres pädagogischen Konzeptes wurden. Sie wählte den Weg über die Sinne und beobachtete an den Kindern eine Art innere Sammlung, geschärfte Wahrnehmungsfähigkeit, erhöhte Sensibilität und Behutsamkeit, die keinesfalls durch eine Aufforderung oder einen Befehl bewirkt werden können. Deshalb unterscheiden sich ihre Übungen grundlegend von der "Stillarbeit", die vor und nach dem zweiten Weltkrieg an den Schulen praktiziert wurde. Stillarbeit als Arbeitsform war (und ist) die schweigende Erledigung eines Arbeitsauftrags. Sie ergab sich aus den hohen Schülerzahlen und daraus, daß eine LehrerIn oft mehrere Klassenstufen gleichzeitig unterrichten mußte: Im lernzielorientierten Unterricht war kein Platz für die Stille. Erst in den siebziger und achtziger Jahren begannen vorwiegend Lehrerinnen der Grundschule ausgehend von eigenen Erfahrungen, Wege zu suchen, die zur Stille hinführen.

Neben der wachsenden Aufgeschlossenheit für Meditationsformen, autogenem Training, Atem- und Körperübungen, Erkenntnissen der Gehirnforschung, der Wirkung von Musik und Bewegung auf die Psyche, ermöglichten eine Rückbesinnung auf den Wert der Stille. In Anlehnung an monasterische Traditionen und östliche Weisheit ist "die Stille die Mitte des Menschen" (Halbfas 1989, S. 20), der Weg zum eigenen Innersten. Stille ermöglicht die Erfahrung der eigenen, inneren Zeit und der inneren Räume, bewirkt ein erneuertes Verhältnis zu den Dingen der Umgebung und den Personen. Diese innere Erfahrung ist „etwas, das einem geschieht, nicht etwas, das man jemandem geben kann“. Kinder brauchen spirituelle Lernwege, in denen nicht die Sache, sondern der Mensch geübt wird.

„Aus dieser Stille heraus erwerbe ich mir die Energie für das Tun, allerdings nur für wesentliches Tun, das heißt für ein Tun, das meinem Wesen als Mensch korrespondiert. ...Dieser Vorgang läßt sich auf vielerlei Weisen ausdrücken: »Nur wenn ich mich selbst verliere, kann ich mich gewinnen« »wenn ich nicht habe, bin ich alles« »die größte Armut ist der größte Reichtum« (Fromm NL 8, S. 144). Eine humanistische Religiosität kann sich entfalten.

### Bedeutung der Stilleübungen

Kinder und Lehrer leben heute in einer Zeit der urbanen Hektik und beruflichen und Freizeitlichen Unruhe oft von der Uhr bestimmt, in den vielfältigen Zwängen einer Informations- und Risikogesellschaft, fremdgesteuert durch Medien, mit zu wenigen, eigentätigen, produktiven Erfahrungen. Die sozialisatorischen Auswirkungen gehören zum schulischen Alltag: Lehrer leiden an Kindern, die oberflächlich wahrnehmen, ständig in Bewegung sind, Schwierigkeiten haben, sich selbst zu steuern, denen Sensibilität, Achtsamkeit und Achtung fehlen. Sie sind aber auch selber den Belastungen der heutigen Zeit ausgesetzt und suchen deshalb nach Wegen, die ausgleichende Funktion haben und die Persönlichkeit stärken-oder sie *brennen aus* (Miller 1989, 1993). Seit dem Bundesgrundschulkongreß 1989 werden deshalb Stilleübungen auch als ein Baustein für eine Schulung der veränderten Kinder gesehen. Stilleübungen ermöglichen Sammlung, das Kennenlernen der Innenwelten, Basiserfahrungen mit sich und anderen, mit Raum und Zeit. Das Alltägliche kann zum Besonderen werden. Empfindungen, Erfahrungen, Erinnerungen, Gedanken, die Phantasie werden angeregt, Kreativität wird freigelegt. Sie dienen nicht nur der individuellen Persönlichkeit, sondern wirken auch beziehungsfördernd und förderlich für eine existentielle, lebensförderliche Bildung und Erziehung. „*Physische und geistige Entspannungsübungen, Übungen des Stillewerdens und Konzentrationsübungen...sind geeignet, ein höheres Maß an Wachsein und damit an Bewußtsein zu erreichen.*“ (Fromm NL 3, S. 91) Damit wird entfremdendes, abstrahierendes Desinteresse durch lebendiges Bezogensein überwindbar. (Fromm NL 6, S. 75f; NL 8, S.198f.) Auch gegenüber dem eigenen Körper kann sich körperliche Sensitivität entwickeln. „*Ich spreche vom einem Körperbewußtsein, das die meisten Menschen nicht kennen, weil sie ihren Körper nur spüren, wenn sie Schmerzen haben. Und wenn sie keine Schmerzen haben, fühlen die meisten auch ihren Körper nicht. Sich seines eigenen Körpers gewahr zu werden, und zwar nicht nur seines Atmens, sondern seines ganzen Körpers, der eigenen verkrampften Körperhaltung.*“ (Fromm NL 5, S. 203.) ist ein wichtiges Element psychophysischer Gesundheitserziehung in einer guten Schule.

### Voraussetzungen für Stilleübungen

Die wichtigste Voraussetzung ist die richtige Einstellung des Lehrers, der Stilleübungen als eine wichtige Bereicherung seines Unterrichts und nicht als *Mittel* zu einem bestimmten Zweck versteht. Er muß selber Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen und eine freundliche Atmosphäre schaffen können. Dazu gehört auch der Raum. Stilleübungen müssen bis in das Detail sorgsam geplant und vorbereitet werden. Sie verlangen Offenheit, Toleranz und Geduld, weil es ein gemeinsamer Weg mit den Kindern ist, die auf Stilleübungen unterschiedlich-auch mit Ablehnung oder Angst-reagieren können. Wer Stilleübungen anleiten möchte, sollte sie vorher *selber* erfahren haben. Kleine, behutsame Schritte helfen, sich allmählich anzunähern, Überforderung läßt scheitern. Bestimmte Sitzordnungen und Anleitungen in Anlehnung an das autogene Training helfen den Kindern für die eigentliche Übung aufnahmebereit zu sein. Um die Wahrnehmungsfähigkeit und damit die Basis der Stille zu verbreitern, bieten sich Kim-Spiele als förderndes Element an.



(Bücken 1988/2; Vopel 1992.) Denn, „Was für das Hören gilt, trifft auch auf das Sehen zu. Wenn wir die schönen Verzerrungen selbst auf den ältesten Tonkrügen betrachten oder die Bewegung der Tiere und Menschen in den mehr als 30 000 Jahren alten Höhlenmalereien, wenn wir die Ausstrahlung eines liebenden Gesichts sehen oder die Destruktivität eines menschlichen Gesichts oder einer menschlichen Hand, dann sind wir vom biologisch Notwendigen zum Reich der Freiheit übergetreten, von der tierischen zur menschlichen Existenz. Dies gilt auch für unsere anderen Sinne: für das Schmecken, Tasten, Riechen. ...Mit dem Riechen ist es nicht anders. Phylogenetisch ist der Geruchssinn bei vielen Tieren der wichtigste Orientierungssinn, so wie beim Menschen das Sehen. Die Freude an angenehmen Gerüchen, etwa den von Parfüms, ist den Menschen schon lange bekannt, und zwar nicht aus Gründen biologischer Notwendigkeit, sondern als Phänomen des Überflusses. Die gleiche Unterscheidung gibt es, wenn auch weniger deutlich, auch hinsichtlich des Tastsinns. Ich möchte hier nur an den Unterschied erinnern zwischen einem Menschen, der andere berührt, wie wenn er ein Stück Kleidung anfaßt, um dessen Qualität zu prüfen, und dem Menschen, dessen Berührung warm und zärtlich ist“ (Fromm NL 1, S. 116f.). Kimspiele haben somit neben der achtsamkeitsfördernden, kontemplativen Bedeutung eine stark bildende, ja identitätsfördernde Qualität. Rezeptivität, Staunen und Spontaneität kommt auf und damit ein „Schutz vorm Andrängen der Außenwelt, eine gewisse Schonung des Einzelsubjektes...“ (Adorno 1974/2, S. 111, 114f; Adorno 1975, S. 78.).

## Praxis

Die einfachste, aber zugleich auch schwerste Übung ist, schweigend, mit geschlossenen Augen zu sitzen. „Wer versucht, einfach nur dazusitzen und an nichts zu denken, wird bald merken, wie schwierig dies ist, weil einem die verschiedensten Dinge in den Kopf kommen. Dies heißt aber nichts anderes, als daß man nicht wirklich konzentriert sein kann. Man wird von vielen Dingen angezogen oder abgelenkt und kann beobachten, was einem einfällt. Dies kann zu einem Stück Selbstanalyse dessen werden, was einem in Wirklichkeit in den Sinn kommt. Man denkt dann zum Beispiel an seine Arbeit oder an das, was man zu tun vorhat. Man wird meistens mehr indirekt als direkt herausfinden, daß einem jene Dinge einfallen, die für einen aus einem bestimmten Grund von Bedeutung sind.“ (Fromm NL 5, S. 209) Unsere Kinder sind damit in der Regel überfordert. Sie brauchen etwas, das sie zur Stille hinführt. Aus diesem Grund bieten sich dieselben Wege, wie bereits Maria Montessori vorschlug an, nämlich der Weg über unsere Sinne (vgl. Schärli 1991):

### Der Weg über das Ohr

Das Ohr ist unser sensibelstes Sinnesorgan. Tiere mit einem besonders ausgeprägten Hörorgan (Delphine, Wale) scheinen auch ein besonderes liebevolles und rücksichtsvolles Sozialverhalten zeigen. „Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen.“ (Lorenz/ Behrendt). Denn „Unter biologischem Gesichtspunkt kann sich der Mensch sozusagen auch die "Extravaganz" leisten und hören, ohne daß dieses Hören einem besonderen biologischen Zweck dienen muß. Er kann hören mit dem allgemeinen Ziel der Vermehrung von Lebensenergie, Wohl-Sein und Lebendigkeit. Hört der Mensch auf eine nicht zweckgebundene Weise, dann sagen wir, daß er zuhört: er hört dem Gesang der Vögel zu, dem Prasseln der Regentropfen, dem warmen Klang einer menschlichen Stimme, dem aufreizenden Rhythmus von Trommeln, der Melodie eines Liedes, einem Konzert von Bach. Das Hören bekommt eine transbiologische Bedeutung, es wird zu etwas Menschlichem, Tätigem, Schöpferischem, "Freiem";... (Fromm NL 1, S. 116.) Der Weg zur Kunst des Zuhörens (Fromm NL 5.) mit seinen psychischen und sozialen Implikationen kann angebahnt werden.

Allerdings bietet sich hier eine didaktische Reduktion an, Reduktion der Kim-Objekte und Reduktion der Spielmöglichkeiten, um das Einlassen der SchülerInnen auf die Objekte zu ermöglichen. Mit zunehmender Erfahrung läßt sich der Freiheitsgrad erhöhen.

Einfache Übungen sind:

#### Hörkim

Verschiedene Gegenstände fallen lassen. Jeder einzelne Gegenstand ergibt ein anderes Geräusch. Raten lassen, was da fällt. Das Fenster öffnen, 5 Minuten zuhören und versuchen herauszubekommen, was alles draußen vor sich ging. Ein Gespräch mit einem anderen Zuhörer vergleicht die unterschiedlichen Eindrücke.

Oder..Schweigend auf das hören, was draußen geschieht. Schweigend auf das hören, was im Raum geschieht. Schweigend auf ein bestimmtes Signal hören und dem folgen. Auf bestimmte Klänge hören, sie lokalisieren, ihnen folgen.

Auf leise Klänge lauschen. Klänge und Melodien mit Bewegungen verbinden. Musik hören. Gedichte, Geschichten (Phantasie Reisen/ Müller 1992f.) hören. Einen tickenden Wecker blind in einem Raum finden.

Aus Filmdosen ein Hör-oder Geschmackskim bauen. Je zwei Dosen mit den gleichen Materialien: Gewürzen, Steinen, Wasser, Salz, Kugeln, usw. füllen Dann können damit je zwei gleiche Materialien durchs Hören gefunden werden (Hörmemory)

Auch eine Hörreise kann sich als interessante Vorübung erweisen (Schmitthener 1990).

Hören läßt sich häufig mit Bewegungen verbinden, die dann in Ruhe und Stille einmünden. Manchmal brauchen die Kinder anschließend Zeit, um über ihre Erfahrungen, ihre Phantasien sprechen zu können, die von allen ohne Wertungen und ohne Unterbrechung entgegengenommen werden.

#### GERÄUSCH-MEDITATION



Konzentriert Geräuschplatte hören, dann Eindrücke malen. Material: Zugeschnittenes Papier, Wachsmalkreide, Geräuschcassette Mindestalter: 08 Die Gruppe hört sich in entspannter, bequemer, aber nicht einschläfernder Haltung konzentriert mit geschlossenen Augen eine Naturgeräusch-Schallplatte an, Papier und Wachsmalkreide liegt bereit. Nach ca. 6-8 Minuten soll die Landschaft, die man sich beim Anhören vorstellen konnte konkret oder eher abstrakt gemalt werden. In einem weiteren Schritt können die Bilder zu einem gemeinsam Fries kombiniert werden. Dazu werden alle Bilder in eine Reihe gelegt, zwischen zwei wird ein Streifen von 15-20 cm geklebt und auf diesen Streifen werden dann von beiden Nachbarn die Übergänge gemalt. Anmerkungen: Ruhige Atmosphäre erforderlich. Spielcharakteristika: Gruppierung: Kreis -Spieltempo: ruhig -Dauer: ca. 30-120 Min. -eher ernst -Produkt-orientiert -blind wahrnehmen -konzentrieren -Phantasie entwickeln -medial darst.: malen,singen,bauen -Kooperation üben -Harmonisierung,Abschluß -Entspannung, Ruhe -Umwelt,Natur,Ökologie -Malspiel -Methode für die Gruppenarbeit.

MUSIKALISCHE WELTREISE In einer Musik-Meditation sich verschiedene Landschaften vorstellen. Material: Ausgewählte Musikstücke (möglichst nicht ganz eindeutig einem bestimmten Land dieser Erde zuzuordnen, denn es geht ja um Phantasie Mindestalter: 10 In entspannter Position hört sich die Gruppe verschiedene Musikstückchen an (kann, aber sollte eher nicht folkloristische Musik sein) und stellt sich dabei vor, wie die Gegend aussehen könnte, wo diese Musik Volksmusik ist. Welches Klima herrscht dort? Ist es gebirgig? Feiern die Bewohner Feste? Wie sehen die Gebäude aus? Tiere? Pflanzen? Anmerkungen: Zwischen den Musikpassagen kurze Reisebewegung der Gruppe, um deutliche Pausen zwischen den Musikerlebnissen zu setzen. Man könnte z.B. wieder ins Flugzeug einsteigen - spielen (oder in den Bus, aufs Schiff usw.): auf Stuhlreihe setzen, dann wieder auf Decke Platz nehmen und nächste Musik hören. Spielcharakteristika: Gruppierung: Kreis -Spieltempo: ruhig -Dauer: ca. 10-30 Min. -eher ernst -wahrnehmen (allg.) -konzentrieren -Phantasie entwickeln -Harmonisierung, Abschluß -Entspannung, Ruhe -Musikspiel.

LAUTKETTE Geräusche im Kreis weitergeben. Material: - Mindestalter: 06 Der Spielleiter gibt einen Laut (Oh, Summen, Pfeifen etc.) vor. Sein rechter Nachbar nimmt ihn auf, gibt ihn weiter und hört auf. Wenn der Laut ein Stück weiter weg ist, gibt der Spielleiter einen neuen Impuls. Möglich ist auch, daß gleichzeitig ein Impuls in die andere Richtung gegeben wird. Darüberhinaus ist es möglich, sich an den Händen zu fassen und das Signal zum Weitergeben per Händedruck zu geben. Anmerkungen: - Spielcharakteristika: Gruppierung: Kreis -Spieltempo: lebhaft -Dauer: unter 10 Min. -wahrnehmen (allg.) -blind wahrnehmen -konzentrieren -kreativ sein,improvisieren -schnell reagieren -motorische Sensibilisierung -Harmonisierung,Abschluß -Entspannung, Ruhe -Interaktionsspiel.

#### Der Weg über das Auge

Da in unserer Zivilisation das Optische, Visuelle im Vordergrund steht, ist der Sehsinn unser am meisten genutzter, benutzter, auch mißbrauchter und unzuverlässigster Sinn.

*Doch, „Was für das Hören gilt, trifft auch auf das Sehen zu. Wenn wir die schönen Verzierungen selbst auf den ältesten Tonkrügen betrachten (Hervorhebung von H. W.) oder die Bewegung der Tiere und Menschen in den mehr als 30 000 Jahren alten Höhlenmalereien, wenn wir die Ausstrahlung eines liebenden Gesichts sehen oder die Destruktivität eines menschlichen Gesichts oder einer menschlichen Hand, dann sind wir vom biologisch Notwendigen zum Reich der Freiheit übergetreten, von der tierischen zur menschlichen Existenz. Dies gilt auch für unsere anderen Sinne: für das Schmecken, Tasten, Riechen“.* (Fromm NL 1, S. 116.).

Unser Auge ergänzt, selegiert, modifiziert, abhängig von unseren Erfahrungen, Einstellungen und Zielen. Visuelle Wahrnehmung ist zutiefst subjektiv gefärbt, was sich anhand optischer Täuschungen, Kippbildern (Rubins Pokal, Blümsche Körper, Beuschels Röhre, Ebbinghaus' Kreistäuschung, die Bildung 'guter Gestalten' und Eschers Bildern usw) deutlich machen läßt. Der französische Schriftsteller Saint-Exupery läßt den Fuchs im "Kleinen Prinzen" sagen: „Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“. Wirklich sehen wir dort, wo dies staunend geschieht: wir also schauen oder verweilend betrachten. Beim verweilenden Schauen stellen sich Konzentration und Ruhe ein.

#### Schkim

Um Ihre Sehgewohnheiten zu schärfen, bietet sich das alte Kinderspiel an: Ich sehe was, was Du nicht siehst. Versuchen Sie es einmal in einem Raum. Hier lassen sich auch verschiedene Schwierigkeitsgrade finden. Sie können den/dem Ratenden helfen (warm/kalt) oder Sie geben sogar Fingerzeige, welcher Art der gesuchte Gegenstand ist, oder Sie lassen ihn weiterraten ohne Hilfe.

Aufbau eines „Schautischchens“ an einem bestimmten, geeigneten Platz im Klassenzimmer (Objekte variieren; Kinder dürfen auch Objekte bringen).

In der Mitte des Stuhlkreises wird ein Objekt zum schweigenden Betrachten gut sichtbar aufgestellt.

Ein Gegenstand wird schweigend im Stuhlkreis weitergegeben (Stein, Blatt, Feder, Blüte, Samen).

Objekte schweigend betrachten, die ein Mandala (aus dem Sanskrit: Kreis, Ring) bilden.

Mandalas zeichnen oder meditatives Zeichnen (vgl Dahlke 1990; Schärli 1991, S. 76; Neithardt 1991, S. 20f.). Selbst ausgewählte Mandalas betrachten und ausmalen, eventuell auch in schweigender Partnerarbeit.

Weitere Themen für Bilder könnten sein: Geborgenheit, Liebe, Sicherheit, Vertrauen, Angst, Partnerschaft.

Kinder mit Hilfe stehender Bilder (auch Dias) zum Betrachten hinführen.

Auch auf Schübnungen folgen nach der Stille Äußerungen der Kinder, die zum Schreiben anregen und dafür genutzt werden können.



## Der Weg über Hand und Haut

Bei diesen Übungen muß der Sehsinn ausgeschaltet werden.

Einfache Fühl-Übungen sind: Schweigend Gegenstände ertasten: in einem Fühl-Karton, einem Krabbelsack, unter einem Tuch. Besonders interessant sind völlig alltägliche Gegenstände oder Naturmaterialien

Tastbilder: Materialien verschiedenster Art werden zu einem Tastbild „komponiert“, das ertastet und später interpretiert werden muß.

Atembewegungen nachspüren.

Um der individuellen Kreativität mehr Raum zu lassen, eröffnet sich die Möglichkeit, *Ruhe, Pause* gestalterisch zu thematisieren, indem Farben, Knete, Ton, u.a. geformt werden und damit eine *themenzentrierte Interaktion* erlauben (vgl. Liebenow 1995.).

### Tastmemory

Es lassen sich verschiedene Stoffe ertasten. Zwei gleichartige und ähnlich große Stoffstücke aus Seide, Leinen, Samt, Filz, Baumwolle, Plastik, Gummi, Fell, Kunstleder, Leder, Nylon usw. Diese werden ausgeschnitten und jeweils von einem Partner wird das jeweils gleiche dazugefunden. Oder (Kleinkinder-) Puzzles werden blind wieder zusammengesetzt, was allerdings erhöhte Konzentration und Ruhe erfordert-obwohl dies von SchülerInnen leicht als „babyteilich“ abgetan werden kann.

### MIT DER BLINDSCHLEICHE INS REICH DER SINNE (vgl. Schärli 1991, 29ff.):

Die Klasse oder die Lehrkraft leistet Sammelarbeit, um verschiedene (Natur-) Materialien zusammenzutragen. In einem Raum wird dann der Fühlweg gemeinsam aufgebaut, vielleicht werden in verschiedenen Ecken verschiedene Schwerpunkte gebildet: Holz, Äste, Nadeln, Laub, trockenes Laub, Bretter, Farne, Moos, Tannenzapfen, in einer anderen Ecke vielleicht eine Decke, Kissen, Geschirr, Teller usw. So werden verschiedene "Fühlregionen" aufgebaut. Nun stellen sich alle kreuz und quer und verbinden sich die Augen. (Das Augenverbinden sollte jedem einzelnen überlassen bleiben) Das ganze kann auch im dunklen Zimmer durchgeführt werden. Die "Blinden" werden nun in eine Reihe gestellt. Jeder orientiert sich wo sein Vorder- und Hintermann ist. Eine Hand liegt auf der Schulter des Vordermannes, die andere an der räumlichen Abgrenzung: ein Seil, eine Stuhlreihe. Auf ein bestimmtes Signal hin, geht die Reise los, so still wie möglich. Im (fast) blinden Gehen über verschiedene Materialien kann jeder erraten, über was er gerade geht. Danach öffnet man die Augen und überprüft die Richtigkeit des eigenen Ratens. Dann kann man noch einmal darüber gehen, blind oder sehend. Die Gefühle beim Fühlhlaufen kann man in Adjektiven niederschreiben. Wie hat man die Zeit, die Materialien empfunden? Welche Assoziationen fielen einem ein? Wie empfand man die Blindheit, den Weg?

Zusatz: Verschiedene Materialempfindungen auf Instrumenten ausdrücken oder farbig malen. Darüber sprechen. Ähnliches läßt sich auch auf einem gemeinsamen Spaziergang durch einen Wald, eine Wiese o.ä. erleben. Einer ist blind, der andere läßt ihn natürliche Gegenstände: Bäume, Gräser, Früchte u.ä. ertasten, erfühlen. Der Blinde errät diese und dann kann gewechselt werden. Oder lassen Sie sich mal schminken. Können Sie erraten, wie Sie aussehen: Clown, Hexe, alter Mann, Zauberer, Pharao, Tempeltänzerin, Barockfürst?

### Ganz schön blind

Zwei Partner finden sich. Einem Spieler werden die Augen verbunden. Nur mit der Stimme (oder leichter: durch leichtes Tippen auf die Schulter) führt der/die andere ihn durch den Raum. Dies kann sein durch einen unterschiedlich getönten Summton, oder am Anfang durch kurze Anweisungen. So läßt sich auch ein Schüler durch ein von den MitschülerInnen gebildetes Labyrinth geleiten. Auch verschiedene Handlungen: trinken, essen, sich setzen, ein Glas einschenken, ein Brot schmieren usw. können so signalisiert werden.

Fingerzeig: Um ihren eigenen Körper aus einer anderen Perspektive kennenzulernen, versuchen Sie doch, nachdem Sie sich die Augen verbinden ließen, mit einer durchgehenden Bewegung mit ihrem Zeigefinger a. die eigene Nase, b. die Partner Nase, c. eine vorher bestimmte Stelle ihres Gesichtes oder Ihrer Beine oder Arme zu treffen. d. Versuchen Sie, die Stelle, die Ihr Partner mit einem Fingerzeig berührte, blind ebenfalls zu treffen. (Prägnante Stellen mit Leberflecken o.ä. bieten sich für den Anfang an.)

### Bauen und Tasten

Versuchen Sie doch einmal einen Turm mit Kinderbauklötzen zu bauen- blind natürlich. Oder bauen Sie vorgegebene Formen( mit Knete z.B.) nach: einen Vogel, ein Schiff, usw. Oder bauen Sie ein vorher gebautes Modell nach, das Sie nur durch einmaliges bis mehrmaliges Tasten doppeln müssen. Oder bauen Sie doch einmal ein einfaches (Kleinkinder-) Puzzle blind zusammen! Was ist anders? Versuchen Sie an Ihrem Partner kleine Veränderung an der Kleidung, im Haar, in der Haltung, der Accessoires usw. festzustellen. Gelingt Ihnen dies immer? Wechseln ist natürlich möglich. Versuchen Sie, kleinere Gegenstände unter einem Tuch/ blind/ an einem Faden durch den Raum gespannt, zu erraten. Verwendung finden könnten: Büroklammern, Kugelschreiber, Schrauben, Nägel, Muscheln, Blätter, Früchte, Parfümfläschchen, Pfeifenreiniger, Lego-Playmobilfiguren, Nüsse, Steine usw. Am Ende kann man sich



die richtige Reihenfolge der Gegenstände noch sagen lassen. Unterschiedliche (seltene) Gegenstände erhöhen den Reiz des Spieles. Oder Sie geben zwei Gegenstände in die Hand und lassen Gemeinsamkeiten herausfinden. Bsp.: Flaschenkorken-Korkenzieher=Korken Zigarettenfilter-Kaffecfilter=Filter  
(vgl. Neidhardt 1991, S. 60f.)

#### Der Weg über Nase und Mund

Der Geruchs- und der Geschmackssinn eignen sich für Stilleübungen weniger. Sie werden meist für Sinnesübungen verwendet.

Einfache Übungen sind:

Mit geschlossenen Augen Blumen, Kräuter, Gewürze, Naturmaterialien erraten (Sitzkreis). Nach der Stille können die Kinder über ihre Erinnerungen sprechen, die sie mit bestimmten Gerüchen verbinden: Herbstlaub riechen.

**GERÜCHE MALEN** Verschiedene Geruchsstoffe riechen, Geruch in Bild umsetzen. Material: Vorbereitete Geruchsstoffe in kleinen Behältern Mindestalter: 08 Jeder riecht 2-4 Kräuter, Kosmetika o.ä. deutliche, kräftige Geruchsstoffe und soll jeden Geruch in ein kleine Bild (mit Wachsmalstiften!) umsetzen. Das Bild kann abstrakt oder konkret sein, es soll nur den Eindruck oder die Stimmung, die durch den Geruch entsteht, versinnbildlichen. Anmerkungen: Ein völlig anderes Experiment ist es, einem Blinden eine Farbe zu beschreiben. Dabei dürfen keine Vergleiche gezogen werden mit Sachen, die ein Blinder sich nicht vorstellen kann. Auch bei diesem Spiel geht es um die Umsetzung von etwas sinnlich Wahrgenommenem in ein anderes Medium, hier Sprache. Spielcharakteristika: Gruppierung: Paare - Gruppierung: Einzelne gegenüber Gruppe -Spieltempo: ruhig -Dauer: ca. 10-30 Min. -eher ernst -Vorführung üblich oder möglich -blind wahrnehmen -Phantasie entwickeln -medial darst.: malen,singen,bauen -präzise sprechen oder beschreiben -Entspannung, Ruhe -Kim-(Wahrnehmungs-)spiel -Malspiel. (Vgl. Neidhardt 1991, S. 20f.)

Rubbelfrottage mit Pflanzenblättern.

#### Der Weg über die motorische Bewegung

##### Körpermusik

Mit unserem Körper können wir viele verschiedene Geräusche produzieren. Stellen Sie sich hinter Ihren sitzenden Partner und lassen Sie ihn Ihre Körpermusik nachmachen. Ähnlich läßt es sich auch in einem Stuhlkreis machen. Ein Körpermusik-Ton geht so reihum. Blind wird es schwieriger.

Bewegung und Ruhe sind Gegenpole. Kinder aus der Bewegung zur Ruhe hinzuführen, ist für sie besonders leicht. Diese Übungen werden häufig mit Musik verbunden.

Tanzmeditation: Arbeitstanz (Gudjons 1987, S.214), Schüttelmeditation, ein Raumschiff, das landet.

Einfache Übungen sind: Einfach balancierend mit geschlossenen Augen stehen (Schärli 1991, S. 37.)

Nach einer bestimmten Musik gehen, sich frei im Raum bewegen, danach einen bestimmten Platz einnehmen und schweigend nachspüren. Verwendung finden geeignete Bewegungslieder oder einfache Tänze .

#### Der Weg über das Wort

Einfache Übungen sind:

Gedichte, Geschichten, Phantasiereisen, Morgengebet. Schweigend gehört sprechen sie vor allem die Phantasie der Kinder an und verlangen anschließend nach einem gestalterischen Ausdruck.

Bsp.: **SPAZIERGANG MIT KÖRPERGERÄUSCHEN** Zu einer Geschichte werden die Geräusche mit dem Körper erzeugt und von allen mitgemacht Material: - Mindestalter: 04 Alle Mitspieler machen die Bewegungen des Spielleiters mit. Der Spielleiter beginnt mit folgender Geschichte: Wir machen einen Spaziergang (mit den Händen auf die Knie klopfen). Wir kommen auf eine Wiese und hören das Gras rauschen. (Die Hände werden aneinander gerieben). Da kommt eine Holzbrücke. (Fäuste klopfen gegen die Brust). Und nun wieder eine Wiese. (Hände reiben) Wo sind wir eigentlich? Da ist ein Baum, wir steigen hoch (Fäuste übereinander setzen und recken). Ausschau halten. Das ist ein Weg, wir steigen herunter (dasselbe zurück) und gehen den Weg weiter (Hände klopfen auf die Knie) usw. Spielleiter entwickelt die Geschichte weiter, oder läßt die Mitspieler weitermachen. Anmerkungen: Schönes Spiel im Zusammenhang mit Körpermusik-Übungen (vgl Körpermusik). Spielcharakteristika: Gruppierung: Kreis -Spieltempo: lebhaft -Dauer: ca. 10-30 Min. -konzentrieren -Phantasie entwickeln -medial darst.: malen,singen,bauen -spontan handeln -Aktivierung bei Lustlosigkeit -motorische Sensibilisierung -Harmonisierung,Abschluß -Unterhaltung, geselliges Treffen-Entspannung, Ruhe -Darstellendes Spiel, Theaterspiel

Geschichten erzählen:

Märchen bieten sich an: Bär, Fisch im Wasser, mit dem Boot unterwegs, Vogel auf Zugreise, Seepferdchen).

Sich selbst in eine Märchenfigur hineinbegeben und diese mit Konflikten, Lösungen, Hoffnungen erzählerisch zu Wort kommen lassen. Oder die Fabel: zwei wilde Tiere kämpfen miteinander, "ich habe Angst vor", "ich möchte gern..." Ein anderer führt die Geschichte fort. Erfahrungsaustausch am Schluß.



## Schmeckkim

Stellen Sie doch einmal für Ihren "blinden" Partner ein "Menü" auf dem Teller zusammen. Geben Sie eventuell nur ein Lösungswort (Verb, Substantiv usw.) als Hilfe vor. Gruppieren Sie (exotische) Früchte, Brotsorten, Nüsse, Obst, Gemüse, Gewürze, Schokoladen, Saucen, Ketchups, Käse- oder Wurstsorten zusammen. Lassen Sie diese einfach erraten oder stellen Sie mit den Anfangsbuchstaben der zu erschmeckenden Gegenstände ein Lösungswort her oder stellen Sie eine Rätselaufgabe.

## Thematische Stilleübungen

Sie stehen in einem engen Zusammenhang mit bestimmten Unterrichtsthemen, die aus dem Heimat- und Sachunterricht, dem Religionsunterricht oder dem Deutschunterricht entnommen sein können. Es werden verschiedene Sinne integriert, z.B. durch die Adventsspirale: Kinder gestalten mit Zweigen eine Adventsspirale auf dem Boden im Zimmer, stellen in deren Mittelpunkt ein weihnachtliches Licht. Durch selbstgebastelte Lichter und deren Entzünden wird der Raum allmählich hell.

Die Erfahrung der Stille begünstigt die Wahrnehmung, ist Voraussetzung für individuelles Lernen und eröffnet besser das Verstehen.

Einen Übergang der Kim-Spiele zur Imagination bildet das Vorstellen konkreter Objekte, eine Art „Imaginations-Kim“. Hierbei erreichen wir gleichzeitig eine vertiefte Konzentration und entwickeln die phantasievolle Imaginationsfähigkeit der SchülerInnen. Ein Beispiel könnte sein (nach einer Ruhetönung):

„Sehe“ eine rote, dann eine gelbe, dann eine weiße und eine grüne Rose. Nach einer Pause weiter.

„Rieche“ eine rote, gelbe, weiße und grüne Rose. Wieder nach einer Pause.

„Fühle“ eine rote Rose zwischen den Fingern deiner Hände. „Fühle“ den Lack eines Autos.

„Schmecke“ dein Lieblingsseis/ Lieblingsgetränk.

## WEGE ÜBER DAS SPIELEN

(vgl. Baer 1993; Neidhardt 1991)

**AUFSTEHEN LASSEN** Partner wie Marionette an Fäden hochziehen Material: evtl. Decken Mindestalter: 12 Einer legt sich mit dem Rücken auf den Boden hin. Der andere zieht nun so an vorgestellten Fäden (die an den Gelenken des Liegenden befestigt sind), daß der Liegende aufstehen kann. Der Liegende bleibt passiv, hilft also nicht, und mißachtet auch nicht die Gesetze der Schwerkraft! VARIANTE: Als Fortsetzung: Den Partner auf einen Stuhl setzen. Anmerkungen: Tip bei Problemen: Sich daneben legen und nachdenken, wie man aufsteht! Spielcharakteristika: Gruppierung: Paare - Spieltempo: ruhig - Dauer: unter 10 Min. - schwierig - eher ernst - ohne große Vorbereitung spielbar - wahrnehmen (allg.) - konzentrieren - empathisch handeln - Interesse aneinander - Vertrauen entwickeln - motorische Sensibilisierung - Harmonisierung, Abschluß - Entspannung, Ruhe - Selbsterfahrung - Interaktionsspiel.

**AUFTAUEN - VERSTEINERN.** Mit einzelnen Körperteilen tanzen Material: Rhythmisch klare, einfache Musik. Mindestalter: 4. Jeder steht irgendwo verteilt im Raum. Stark rhythmisierende Musik (klarer Beat) wird gespielt. Allmählich wachen die einzelnen Körperteile auf: der Spielleiter ruft: Kleine Finger, so bewegen sich nur die beiden kleinen Finger. Dann ganze Hand. Arme. Kopf - jetzt dürfen sich Hände, Arme und Kopf bewegen. ... Ganzer Körper. Danach muß jeder angesagte Körperteil versteinern: Rumpf, linkes Bein usw. bis jeder wieder still dasteht. Anmerkungen: Kein leichtes Tanzspiel. Nicht am Beginn einer Gruppenentwicklung möglich. - Das Spiel ist eine gute Methode in einem Ausdruckstraining. Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt - Spieltempo: lebhaft - Dauer: unter 10 Min. - schwierig - eher ernst - anleitungsensitiv - konzentrieren - Körperkräfte trainieren - Warming up - motorische Sensibilisierung - Entspannung, Ruhe - Tanzspiel

**BALL-MASSAGE** Partner rollt 2 oder mehr Softbälle (oder anderes Material) auf Liegendem Material: Softbälle (2 je Paar), Decken (bei Variante noch eine Fülle weiterer Materialien) Mindestalter: 06 A liegt in Bauchlage auf einer Decke. B rollt 1-2 Softbälle über den Körper von A. A ratet ab und an, wo die beiden Bälle gerade sind. Kreisende Bewegungen mit 1 Ball auch möglich. VARIANTE: Neben Bällen können auch andere Materialien auf dem Rücken des Liegenden bewegt werden (z.B. Stäbe rollen, Tasse umgedreht, Plastiklineal vorsichtig aufklatschen lassen, Erbsen auf den nackten Rücken kullern lassen...) Liegender soll raten und bewußt spüren. Wenn etwas unangenehm ist, soll er es sagen. Anmerkungen: Kann natürlich auch mit einem Liegenden und mehreren Massierenden gespielt werden. Sehr gut für Behinderte. Das Spiel benötigt eine ungestörte, ernste Gruppensituation. Bei einer Reihe von Materialien ist es nötig, daß die Massierenden sich auf einen gemeinsamen Rhythmus einigen! Spielcharakteristika: Gruppierung: Paare - Gruppierung: Kleingruppe mit ca. 4 Personen - Gruppierung: Einzelne gegenüber Gruppe - Spieltempo: ruhig - Dauer: unter 10 Min. - einfach, leicht - eher ernst - ohne große Vorbereitung spielbar - raten, erforschen - fühlen, ertasten - empathisch handeln - Interesse aneinander - Körperkontakt - motorische Sensibilisierung - Harmonisierung, Abschluß - Entspannung, Ruhe - Interaktionsspiel

**BÄUME IM WIND** Meditative paarweise Darstellung von Bäumen zu Entspannungsmusik Material: Musik (Entspannung); Wind-, Wald-Geräusche Mindestalter: 04 Zur Entspannungsmusik oder Geräusche-Cassette (Wald/Wind/Vögel) liegen alle mit geschlossenen Augen auf dem Boden (evtl. auf einer Decke). Nach 2 - 5 Min. wird



die Musik abgeblendet. Dann sagt der Spielleiter: Ihr seid auf einer großen Wiese, geht hinüber zum Waldrand. Steht jetzt langsam mit geschl. Augen auf und stellt euch vor, ihr seid einer der Bäume, ihr wachst hoch empor - aufstehen, recken - und geht etwas rückwärts, trifft einen zweiten Baum, stellt euch Rücken an Rücken und bewegt euch auf der Stelle zur Musik, wiegt euch im sanften Wind, stützt euch im Sturm... Anmerkungen: Das Spiel benötigt eine ungestörte, ernste Gruppensituation. Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Gruppierung: Paare - Spieltempo: ruhig -Dauer: ca. 10-30 Min. -eher ernst -ohne große Vorbereitung spielbar -fühlen,ertasten -konzentrieren -pantomimisch darstellen -Warming up -Körperkontakt -Kooperation üben -Harmonisierung,Abschluß - motorische Sensibilisierung -Entspannung, Ruhe -Meditatives Spiel

**BAUM IM WIND-VERWURZELT** Sich vorstellen, wie ein Baum zu stehen, dann im Wind schwanken Material: Entspannungsmusik kann hinzugenommen werden Mindestalter: 06 Jeder stellt sich mit Platz um sich herum im Raum hin, Füße ganz leicht auseinander. Der Spielleiter bittet alle, den Boden unter ihren Füßen zu spüren, die Füße in den Boden zu drücken, bis alle das Gefühl haben, fest verwurzelt zu stehen. Dann die Augen schließen und leicht wie ein Baum im Wind hin- und herschwanken - ohne die Verwurzelung aufzugeben (Füße sollen also immer ganz auf dem Boden bleiben! Anmerkungen: Das Spiel benötigt eine ungestörte, ernste Gruppensituation. Siehe auch BÄUME IM WIND. Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. -eher ernst -blind wahrnehmen -konzentrieren -Warming up -motorische Sensibilisierung -Gefühle -Meditatives Spiel - einfach,leicht -fühlen,ertasten -Harmonisierung,Abschluß -Entspannung, Ruhe -Umwelt,Natur,Ökologie

**BLIND AUF EINEM BEIN** Versuchen, möglichst lange mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu balancieren Material: - Mindestalter: 08 Jeder stellt sich mit offenen Augen so hin, daß sein Körpergewicht möglichst gleichmäßig auf beide Beine verteilt ist. Dann belastet jeder den linken Fuß, ohne den rechten vom Boden zu heben. Dann dasselbe mit dem rechten Bein. Dann wieder zum linken übergehen, aber ganz langsam und im Moment der Gleichbelastung einige Sekunden anhalten. Und wieder zurück zum rechten Bein. Nun bei belastetem rechten Bein das linke wenige Zentimeter anheben. Beinwechsel. Bei belastetem linken Bein (und angehobenem rechten) die Augen schließen und so möglichst lange ohne umzufallen balancieren, dasselbe mit rechts. Einfach ist das nicht, da der Gleichgewichtssinn auch an optische Eindrücke gebunden ist. Anmerkungen: VARIANTE: Übung kann fortgesetzt werden, z.B. zu zweit auf einem Bein blind gegenüber balancieren und die Handflächen aneinanderlegen und sich so stützen.

**BLUME UND SONNE: AUFBLÜHEN** Einer kauert sich als Knospe zusammen, der andere „entfaltet“ ihn langsam Material: - Mindestalter: 06 Einer kauert sich zusammen und spielt eine Blumenknospe. Der andere Spieler ist die Sonne und faltet ihn langsam auseinander. VARIANTE: Man spielt zu viert: Einer ist die Knospe, zwei sind die Deckblätter, der vierte ist die Sonne. Anmerkungen: Quellen: Single-Spiel (Akademie Remscheid) und Spiel und Spass-Spielkartei, Kath. Jungschar Linz, Österreich. Spielcharakteristika: Gruppierung: Paare -Gruppierung: Kleingr. mit ca. 4 Personen -Spieltempo: lebhaft -Dauer: unter 10 Min. -eher ernst -ohne große Vorbereitung spielbar -Vorführung üblich oder möglich -fühlen,ertasten -pantomimisch darstellen -Körperkontakt -Entspannung, Ruhe -Körpersprache - Sexualität -Bewegungsspiel -Pantomimisches Spiel

**FLUGZEUG, 1.KLASSE** Jemand mit Decke durch den Raum tragen Material: 1 Decke je Kleingruppe Mindestalter: 12 Einer legt sich mit dem Bauch auf die Decke, breitet die Arme aus. Die anderen tragen ihn in der Decke vorsichtig durch den Raum (sanft landen) und machen Flugzeuggeräusche. Es können bei Mutigen auch leichte Sturmböen oder vorsichtig Luftlöcher eingebaut werden. Anmerkungen: Die Kleingruppen nach Leichten und Schweren trennen (bilden). Spielcharakteristika: Gruppierung: Kleingr. mit 4-6 Personen -Spieltempo: lebhaft -Dauer: ca. 10-30 Min. - fühlen,ertasten -empathisch handeln -Aktivierung bei Lustlosigkeit -Kooperation üben -Vertrauen entwickeln - Entspannung, Ruhe -Bewegungsspiel.

**GOOFIE, DAS FREUNDLICHE MONSTER** Blindspiel, bei dem sich alle finden Material: - Mindestalter: 10 Alle gehen ganz langsam und vorsichtig mit geschlossenen Augen durch den Raum. Der Spielleiter flüstert einem ins Ohr, daß er Goofie ist. Trifft nun ein Spieler auf einen anderen, so gibt er ihm die Hand und fragt dabei: Bist du der Goofie?. Sagt der andere Nein oder stellt ebenfalls diese Frage, so ist klar, daß man Goofie noch nicht gefunden hat, dann geht man wieder auseinander und sucht den nächsten, um auch ihn händeschüttelnd wieder zu fragen. Erhält man jedoch auf seine Frage keinerlei Antwort, so ist das das Goofie-Monster. Das ist nämlich stumm. Dann behält man ihn an der Hand und wird damit Teil des Monsters. An die andere noch freie Hand kann sich dann noch jemand anschließen. Schließlich steht die ganze Gruppe als blinde, stumme Schlange da. Anmerkungen: Spielleiter sollte herumirrenden Spieler helfen. Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. - blind wahrnehmen -fühlen,ertasten -Harmonisierung,Abschluß -Unterhaltung,Geselliges Treffen -Entspannung, Ruhe -Interaktionsspiel.

**KARTOFFELSAECKE WIEGEN** Rücken an Rücken untergehakt stehen, sich abwechselnd heben Material: - Mindestalter: 06 Paare (halbwegs gleich kräftige) stehen Rücken an Rücken, haken die Arme unter, dann hebt einer den Partner vom Boden ab, indem er sich stark nach vorn beugt - bis der Partner fast waagrecht auf seinem Rücken liegt. Vorsichtig ihn hin- und herschwanken lassen. Rollenwechsel. Anmerkungen: Das Spiel benötigt eine ungestörte, ernste Gruppensituation. Spielcharakteristika: Gruppierung: Paare -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. -einfach,leicht -eher ernst -ohne große Vorbereitung spielbar -empathisch handeln -Körperkräfte trainieren -Aktivierung bei Lustlosigkeit -Körperkontakt -Kooperation üben -Vertrauen entwickeln -Harmonisierung,Abschluß -Entspannung, Ruhe - Meditatives Spiel

**MALEN EINER ANSICHTSKARTE NACH MUSIK** Kleine Ansichtskarten von Landschaften malen, die einem zu einem Musikstück einfallen. Material: Musikstück, Wachsmalstifte, postkartengroße Zeichenkartons Mindestalter: 08



Jeder hört das Musikstübück an, dann wählt jeder drei Farbstifte (eine Haupt- und zwei Nebenfarben) und malt eine Ansichtskarte von der Landschaft, die ihm beim Zuhören eingefallen ist. Dabei wird das Musikstück noch ein- bis dreimal wiederholt abgespielt. Zum Schluß gibt es eine Ausstellung aller Ansichtskarten. Anmerkungen: - Spielcharakteristika: Entspannung, Ruhe -kreativ sein, improvisieren -Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Musikspiel -Malspiel -Phantasie entwickeln -wahrnehmen (allg.) -Produkt-orientiert -eher ernst -universell verwendbar -Dauer: unter 10 Min. -Spieltempo: ruhig -medial darst.: malen, singen, bauen.

**NATURBILDER SCHMINKEN** Wahrgenommene Naturstrukturen durch Schminken auf dem Gesicht des Partners wieder abbilden. Material: Schminkefarben, Pinsel, kleine Schwämme, Puder, evtl. Glimmer Mindestalter: 10 Zu zweit geht man durch die Natur. Jeder soll auf besonders interessante Muster achten, auf Blättern, Moos-Strukturen, Zweigabschnitte, Steinfarben... Ein besonders interessantes Muster merkt sich jeder (evtl. kleinen Skizzenblock mitnehmen) und soll es dann dem Partner ins Gesicht schminken. Das Gesicht als ein Spiegel der Natur. Zum Schluß können alle die Stellen, an denen die Muster zu entdecken waren, besuchen und die Gesichter können sich zu ihrem Muster hocken. Anmerkungen: Es kommt nicht auf fotografisch genaue Wiedergabe des Naturmusters an - es darf durchaus etwas eigenes, Kreatives entstehen, angeregt durch das Ausgangsmaterial in der Natur. Spielcharakteristika: Umwelt, Natur, Ökologie -Entspannung, Ruhe -kreativ sein, improvisieren -Gruppierung: Paare -Malspiel -motorische Sensibilisierung -Körperkontakt -Umgebung kennenlernen -wahrnehmen (allg.) -Produkt-orientiert -eher ernst -Dauer: ca. 30-120 Min. -Spieltempo: ruhig -medial darstellen: malen, singen, bauen-

**NEBELWALD** Mit geschlossenen Augen sollen Spieler die Richtung von Geräuschen zeigen. Material: Ein hell klingendes Musikinstrument (Triangel, Glöckchen, Löffel im Glas,...) und ein dunkles (Gong, Handtrommel,...) Mindestalter: 04 Alle gehen ganz langsam mit geschlossenen Augen durch den Raum, Hände schützend ausgestreckt: man geht durch Nebel, durch den Nebelwald. Jeder läßt sich irgendwo in dem (möglichst großen) Raum nieder. Eine Fee mit einem hell klingenden Musikinstrument schwebt (möglichst unhörbar) durch den Raum, läßt das Instrument ab und an klingen. Ein Zauberer macht dasselbe mit einem tief klingenden Instrument. Immer, wenn ein Ton erklingt, sollen alle im Nebelwald hockenden Spieler mit dem Arm in die Richtung deuten, wo sie Fee bzw. Zauberer vermuten. Anmerkungen: Die Atmosphäre vom Nebelwald könnte noch durch eine ganz leise meditative Musik oder Geräuschkassette unterstrichen werden. Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Gruppierung: Einzelne gegenüber Gruppe -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. -besonders spannend -einfach, leicht -eher ernst -blind wahrnehmen -konzentrieren -Entspannung, Ruhe -Meditatives Spiel

**SCHIFFE IM NEBEL** Spieler mit geschlossenen Augen lassen sich durch Nebelhorntuten anderer leiten Material: - Mindestalter: 08 Etwa ein Viertel der Spielgruppe spielt Nebelhörner, alle übrigen sind Schiffe, die im Nebel vom Tuten geleitet werden. Die Nebelhörner werden an einer Strecke durch einen großen Raum (oder draußen) im Abstand von ca. 3 Metern verteilt. Alle Schiffe liegen in einem Hafen an der einen Seite des Raums und sollen entlang der mit Nebelhornbojen markierten Fahrtrinne an einer anderen Wandseite ankommen. Die Zielboje sendet Morsegeräusche aus: dann weiß das Schiff, daß es angekommen ist. Alle Schiffe schließen die Augen (Nebel) und folgen dem Tuten. Anmerkungen: Kann gut in eine Spielkette eingebaut werden. Spielcharakteristika: Gruppierung: Einzelne gegenüber Gruppe -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. -besonders spannend -ohne große Vorbereitung spielbar -gut als Überleitung zw. Spiele -blind wahrnehmen -Kooperation üben -Vertrauen entwickeln -Kim-(Wahrnehmungs-)spiel -Meditatives Spiel -einfach, leicht -Entspannung, Ruhe.

**SEIL-LAUFEN** Blind über ausgelegtes Seil gehen Material: Seil, Bleiband. Mindestalter: 04 Ein Seil (mindestens 10 m) oder Gardinen-Bleiband wird ausgelegt (evtl. im Kreis, mehrere Kurven und Schleifen drin). Die Spieler sollen mit geschlossenen Augen (auf Strümpfen oder barfuß) das Seil entlanglaufen. Anmerkungen: Ins Seil könnten dicke Knoten für Spielstationen eingebaut werden. Bei dickem Tau sollte man mit Schuhen laufen! Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. -gut als Überleitung zw. Spiele -blind wahrnehmen -fühlen, ertasten -konzentrieren -motorische Sensibilisierung -Entspannung, Ruhe -Meditatives Spiel

**SLALOM** Blind führen entlang einer markierten Slalomstrecke Material: - Mindestalter: 08 Auf den Boden wird mit Tesakrepp oder Kreide eine Wegstrecke mit Hindernissen gemalt. Nun bilden sich Spielpaare, ein Spieler ist blind, der andere hat nur drei Töne zur Verfügung. Gemeinsam müssen die beiden ohne sich anzufassen und ohne Worte den Slalomweg entlanggehen. Anmerkungen: Siehe auch BLIND FÜHREN. Spielcharakteristika: Gruppierung: Paare -Spieltempo: lebhaft -Dauer: unter 10 Min. -eher ernst -gut als Überleitung zw. Spiele -blind wahrnehmen -empathisch handeln -geschickt verhalten -Kooperation üben -Vertrauen entwickeln -Entspannung, Ruhe -Bewegungsspiel -Geschicklichkeitsspiel.

**SPIEGELSPIEL** Einer macht Bewegung, der andere kopiert sie spiegelbildlich. Material: - Mindestalter: 08 Einer macht eine Bewegung, die der andere sofort spiegelbildlich nachmacht. Dann Rollenwechsel. Evtl. geht Vor- und Nachmachen auch unabgesprochen abwechselnd ineinander über. VARIANTE: In Zeitlupe bewegen oder erst Bewegung bei präzisiertem Kopieren fortsetzen. VARIANTE: Bewegungen vorgeben: Morgens aufstehen; Beim Frühstück; Brief schreiben. Anmerkungen: Das Spiel ist auch gut geeignet für große Gruppen (über 30). Spielcharakteristika: Gruppierung: Paare -Spieltempo: ruhig -Spieltempo: lebhaft -Dauer: unter 10 Min. -einfach, leicht -universell verwendbar -ohne große Vorbereitung spielbar -wahrnehmen (allg.) -kreativ sein, improvisieren -Phantasie entwickeln -pantomimisch darstellen -empathisch handeln -schnell reagieren -spontan handeln -Kooperation üben -motorische Sensibilisierung -Entspannung, Ruhe.

**TIERE IN ZEITLUPE** Tiere (evtl. zu zweit) in Zeitlupe darstellen Material: Evtl. Entspannungsmusik oder Tiergeräuschplatte Mindestalter: 10 Der Spielleiter schlägt eine bestimmte Landschaft oder Gegend vor, in der mehrere verschie-





dene Tiere leben, z. B.: Korallenriff, Vogelinsel, Savanne, Zirkus, Zoo, Urwald ... Einzelne Spieler oder Spielpaare stellen Tiere dar, sollen sich aber aus dem Schlag oder Nest erheben und ganz langsam in Zeitlupe durch den Raum bewegen. Wenn sie keine Lust mehr haben, hocken sie sich allmählich wieder an ihrem Ausgangsort hin. Anmerkungen: Siehe auch Spiel TIERE ERWACHEN. Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. -wahrnehmen (allg.) -kreativ sein, improvisieren -Phantasie entwickeln -darstellen (allg.) -pantomimisch darstellen -spontan handeln -motorische Sensibilisierung -Entspannung, Ruhe -Darstellendes Spiel, Theaterspiel.

**VERTRAUENSKREIS** Jemandem in einem Kreis von Stehenden hin- und herschwanken lassen Material: evtl. Balancierscheibe (Sportkreisel) Mindestalter: 12 Alle bilden einen dichten Kreis, einer stellt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte, macht sich ganz steif, bleibt möglichst mit den Füßen in der Kreismitte stehen und läßt sich dann von den anderen hin- und herschwanken. VARIANTE: Die Person in der Mitte stellt sich auf eine Balancierscheibe (Sportkreisel), schließt die Augen und macht sich ganz steif... Vorsicht: Scheibe darf nicht rutschen! Anmerkungen: Nicht schubsen, sondern federnd den Schwankenden annehmen und weiterreichen. VARIANTE: Es kann helfen, erst zu dritt zu beginnen: Einer wird sanft zwischen Zweien vor- und zurückgeschoben. Spielcharakteristika: Gruppierung: Kreis -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. -blind wahrnehmen -fühlen, ertasten -empathisch handeln -Körperkontakt -Vertrauen entwickeln -motorische Sensibilisierung -Harmonisierung, Abschluß -Entspannung, Ruhe -Interaktionsspiel

**WALDSPAZIERGANG** Bäume, Vögel, Ameisen u.ä. in einem kleinen Bewegungsspiel spielen Material: - Mindestalter: 04 Der Spielleiter ladet zu einem Waldspaziergang ein und alle sollen die angesagten Dinge immer gleich mitspielen: Bäume strecken sich empor und schwanken im Wind. Vögel fliegen von Ast zu Ast. Da gibt es ein wildes Gekrabbel im Ameisenhaufen (sich gegenseitig mit den Händen im Nacken krabbeln, beim Durcheinanderlaufen). Ein Specht hackt gegen den Stamm (an Wand oder auf Boden klopfen). Wildschweine reiben sich gegenseitig am Rücken. Eichhörnchen hüpfen flink umher. Der Dackel vom Jäger pinkelt an die Bäume. Waldgeister tanzen auf einer Lichtung. Blätter fallen im Herbst und bedecken den Waldboden. Anmerkungen: - Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Spieltempo: lebhaft -Dauer: unter 10 Min. -universell verwendbar -gut als Überleitung zw. Spiele -Phantasie entwickeln -darstellen (allg.) -pantomimisch darstellen -spontan handeln -Warming up -Aktivierung bei Lustlosigkeit -motorische Sensibilisierung -Bewegungsspiel -einfach, leicht -Unterhaltung, geselliges Treffen -Entspannung, Ruhe

**WIEGE** Die ganze Gruppe wiegt jemand in einem festen Tuch Material: Fallschirm, Schwungtuch, Woldecke Mindestalter: 04 Alle fassen das große Tuch bzw. den Fallschirm kräftig an (evtl. den Tuchrand ein paar Mal zusammendrehen). Es sollte eine Fläche von ca. 3x3 m entstehen, ggf. das Tuch doppelt nehmen. Unter die Mitte eine Matratze, Matte, einige Kissen o.ä. legen! Dann legt sich einer auf Tuch, alle heben ihn hoch und schaukeln ihn sanft hin und her. Langsam wieder absenken. Anmerkungen: Vorsichtig durchführen, keine abrupten Bewegungen und immer auf die Sicherheit achten! Spielcharakteristika: Gruppierung: Kreis -Spieltempo: ruhig -Dauer: ca. 10-30 Min. -einfach, leicht -ohne große Vorbereitung spielbar -empathisch handeln -Körperkräfte trainieren -Aktivierung bei Lustlosigkeit -Kooperation üben -Vertrauen entwickeln -motorische Sensibilisierung -Harmonisierung, Abschluß -Entspannung, Ruhe -Materialspiel, Werken

**WIND IM WALD** Jemand geht durch Labyrinth, wird bei Hindernis angepustet Material: - Mindestalter: 06 Die Gruppe steht dichtgedrängt, einer soll quer durch diesen Wald mit geschlossenen Augen hindurchfinden, ohne gegen Bäume zu stoßen. Ein hilfreicher Wind weht durch den Wald. Kommt der einsame nächtliche Wanderer einem Baum zu nahe, spürt er den Wind, der durch die Blätter rauscht (er wird angepustet und weiß dann, daß dort ein Hindernis ist). Aufpassen: Unbedingt ganz langsam gehen und sich auf jeden Windhauch konzentrieren. Anmerkungen: - Spielcharakteristika: Gruppierung: Alle im Raum verteilt -Spieltempo: ruhig -Dauer: unter 10 Min. -universell verwendbar -eher ernst -ohne große Vorbereitung spielbar -wahrnehmen (allg.) -Vertrauen entwickeln -motorische Sensibilisierung -Entspannung, Ruhe -Interaktionsspiel.

## Entspannungsübungen

Um aktiv seine Sinne zu gebrauchen und sich selbst anzunähern, bedarf es einer wohlwollend- entspannten Grundhaltung. Hierzu möchte ich einige Entspannungsübungen vorschlagen (vgl. Miller 1993, S. 97f). Streß schlägt sich oft im Schulter-Nacken-Raum nieder. Um diese Muskulatur zu lockern, ziehen Sie die Schultern soweit wie möglich hoch und lassen Sie sie dann in die Ausgangsstellung zurückfallen. Versuchen Sie dies 5 mal. Setzen Sie sich aufrecht hin, und drehen Sie nun den Kopf langsam (soweit wie möglich) nach links. Bleiben Sie so ungefähr 20 Sekunden in dieser Haltung. Neigen Sie nun das Ohr (soweit wie möglich) zur Schulter hin und verharren Sie hier ebenfalls eine Zeitlang. Wiederholen Sie diese beiden Übungen nach der rechten Seite. Nehmen Sie die Positionen langsam und zwanglos ein und versuchen Sie ruhig zu atmen. Stellen Sie nun beide Füße flach auf den Boden und ungefähr beckenweit nebeneinander. Senken Sie nun den Kopf bis zu den Knien. Die Arme fallen seitlich, locker herab. Schließen Sie die Augen und atmen Sie so ruhig und ausgeglichen wie möglich. Um den Schultergürtel zu entspannen, legen Sie die Daumen in die Achseln und kreisen Sie mit angewinkelten Armen vorwärts und rückwärts je 10 mal. Achten Sie hierbei auf große Kreisbewegungen. Entspannen Sie nun den Rücken, indem Sie die Ellenbogen auf die Knie stützen und den Kopf locker hängen lassen- Bleiben Sie so einige Sekunden in dieser "Droschkenkutscherhaltung" und



nehmen Sie die Entspannung wahr. Da der Auftrag der Schule sicher nicht primär therapeutisch zu sehen ist, trotz zunehmender Tendenzen und der Plausibilität einer Therapeutisierung von schulischer Erziehung (vgl. Schön 1993/2, S. 36f.) ist wegen der starken physiologischen, psychosomatischen Auswirkungen von Entspannungsübungen eine „didaktische Reduktion“ nötig. Größtmögliche Freiräume für die SchülerInnen bei weitestgehendem Verzicht auf instrumentalisierende Einwirkungen. Parallelen lassen sich beim Manipulationsverdikt als Konsens in der politischen Didaktik aufzeigen.

Bewußtes Atmen (vgl. Schärli 1991)

„Der Atem wird vielmehr in seinem natürlichen Fluß ruhig beobachtet mit einer wohl festen und stetigen, aber doch leichten und gleichsam 'schwingenden' Achtsamkeit, das heißt ohne Anstrengung oder Verkrampfung. Aus diesem regelmäßigen und ruhigen Beobachten allein wird sich selbsttätig ein größeres Gleichmaß und eine Vertiefung der Atmung ergeben. Aus der Beruhigung und Vertiefung des Atem-Rhythmus wird sich wiederum eine beträchtliche Beruhigung und Vertiefung des gesamten Lebens-Rhythmus ergeben. So ist die Atmungs-Achtsamkeit auch ein wertvoller Faktor körperlicher und geistiger Gesundheit.“ (Fromm NL1, S.71) Der Atem fließt ganz normal weiter, wird aber bei geschlossenen Augen weiterverfolgt beim Weg durch die Nase, den Hals, die Luftröhre bis hinein in die Lungen und wieder heraus. Wenn diese Übung schon oft gemacht wurde, kann versucht werden, mit dem Zwerchfell zu atmen (das kann am ehesten durch folgende Mittel erreichen werden: beim Atmen dürfen sich die Schultern nicht in die Höhe bewegen und der Bauch sollte sich ein bißchen aufblähen - nicht der Brustkasten!). Danach kann der *ununterbrochene Atem* beginnen. Zwischen dem Ein- und dem Ausatmen entsteht eine winzige Pause. Diese Pause läßt sich nicht hastig, sondern sozusagen in derselben langsamen und freundlichen Atemgeschwindigkeit weiteratmend überbrücken. Am besten geht das, durch die Imagination, daß man sich beim Atmen auf einem Riesenrad befinden und am höchsten Punkt vom Einatmen in das Ausatmen übergehen und am niedrigsten Punkt vom Ausatmen in das Einatmen. Durch die Kreisbewegung des Riesenrads fällt das *pausenlose Atmen* leichter. Mit dieser Technik läßt sich ein langsames, entspanntes Atmen verbinden.

Atmen (Vopel 1992, S. 134f.)

Eines der wichtigsten Ziele humanistischer Pädagogik ist es, ihnen zu helfen, zunehmend mehr Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Das bedeutet auch, ihnen eine verantwortliche Einstellung zum eigenen Körper zu erleichtern. Eine der wesentlichen Möglichkeiten, das Körperbewußtsein positiv zu beeinflussen, besteht darin, eine zweckmäßige Atemtechnik zu verwenden. Folgendes Atemexperiment demonstriert, wie gründliches Ausatmen und vollständiges Einatmen zu handhaben sind. Benötigte Zeit ca. 10 Minuten.

Anleitung: Ich möchte euch zu einem Atemexperiment einladen. Zuvor möchte ich euch einiges erklären. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig, und der Gesundheitszustand eures Körpers hat Auswirkungen auf euren Geist und auf eure Fähigkeit, das Leben verantwortlich in die Hand zu nehmen. Unsere gegenwärtige körperliche Verfassung ist zum größten Teil das Ergebnis unseres vergangenen Verhaltens, wie wir geatmet, wie wir unseren Körper bewegt, und wie wir uns ernährt haben und natürlich auch, welche Gedanken und Einstellungen Geist und Seele entwickelt haben. Die wenigsten von uns werden sich klar machen, daß das Wichtigste, das sie jeden Tag tun, das Atmen ist. Meist achten wir nicht besonders auf die Art und Weise, wie wir atmen, und in der Regel atmen wir zu flach. Dadurch bekommt unser Körper zu wenig Sauerstoff, und unser Körper verliert auf diese Weise einen großen Teil seiner Lebendigkeit und Lebenskraft, d.h. er wird anfälliger für alle möglichen Krankheiten. Wie atmet ihr im Augenblick?. Welche Teile eures Körpers bewegen sich, wenn ihr atmet? In welcher Reihenfolge bewegen sie sich? Wie oft atmet ihr in einer Minute?. (1 Min.) Atmet ihr durch die Nase, den Mund oder durch beides?... Atmet ihr alle verbrauchte Luft aus, oder behaltet ihr Reste in eurer Lunge?. Legt euch jetzt auf den Rücken und schließt die Augen... Stellt die Knie hoch und die Fußsohlen auf den Boden. Zieht die Luft sanft durch die Nase ein und laßt zunächst eure Bauchdecke sich emporwölben, dann die Brust, und hebt zuletzt wenn die Luft die Lungenspitzen unter den Schlüsselbeinen ausfüllt auch die Schultern ein wenig an.. Wenn ihr ausatmet, laßt die Luft mit einem langen S-s-s-s-Laut aus dem Mund entweichen... Zieht den Bauch ein und laßt euer Zwerchfell noch mehr Luft hinauspressen. Vielleicht beugt ihr dabei das Kinn etwas auf die Brust.. Wenn alle Luft hinausgepreßt ist, dann laßt locker und bemerkt, wie die Luft von selbst in Bauch und Brust strömt, um sie wieder ganz füllen Macht das jetzt 2 Minuten lang.. Dieser Teil der Übung zeigt euch, daß die wichtigste Arbeit beim Atmen das Ausatmen ist. Die meisten Leute sind der falschen Ansicht, daß es beim Atmen in erster Linie auf das Einatmen ankommt. Oft fürchten diese Menschen, daß sie nicht genügend Luft bekommen. In Wirklichkeit ist es am wichtigsten, so viel wie möglich von der verbrauchten giftigen Luft auszutmen, dann haben wir Platz für ein Maximum frischer, sauerstoffhaltiger Luft. Wir atmen ganz automatisch wieder ein, wenn wir ausgeatmet haben. Die Natur füllt den Unterdruck in unseren Atmungsorganen. Steht jetzt auf, damit ich euch zeigen kann, wie ihr neben den wirksamen Ausatmen auch besonders wirksam einatmen könnt... Steht so, daß die Wirbelsäule möglichst gestreckt ist. Atmet durch die Nase ein und füllt zunächst den unteren Teil eurer Lungen, in dem ihr den Bauch nach außen wölbt. Denn wenn ihr den Bauch beim Einatmen eingezogen haltet, könnt ihr nur den oberen Teil eurer Lungen mit Luft füllen, der nur die Hälfte des gesamten Volumens darstellt Nun füllt den mittleren Teil eurer Lungen, indem ihr eure unterere Rippen und das Brustbein nach außen drückt... Und jetzt füllt den obersten Teil eurer Lunge, indem ihr die Schultern ein wenig anhebt und den Bauch ein wenig einzieht. Haltet die Luft einige Sekunden lang an und atmet dann langsam durch den Mund aus in der Art; wie ich es vorhin gesagt habe, mit dem S-s-s-s-Laut und indem ihr den Bauch immer weiter einzieht... Macht das jetzt 2 Minuten lang... Wie fühlt ihr euch



jetzt, nachdem ihr euch besser mit Sauerstoff versorgt habt?... Vermutlich habt ihr gemerkt, daß euer Atmungsstil eure Empfindungen verändern kann. Ein Tip noch. Wenn ihr Angst habt, werdet ihr vermutlich ganz flach atmen oder sogar die Luft anhalten. Das ist nur insofern nützlich, weil ihre eure Gefühle dann nur gedämpft wahrnehmt. Wenn Ihr in eine angstbeladene Situation geratet, fragt euch zunächst: "Wie atme ich?" und beginnt dann, in der Art und Weise tief und rhythmisch zu atmen, wie ihr es eben gelernt habt. Wenn ihr euch auf eure Atmung konzentriert, werdet ihr ruhig werden, und die bessere Versorgung mit Sauerstoff hilft dem Körper, sich kräftiger und stabiler zu fühlen.

Auswertung:

Wie hat mir das Experiment gefallen? Wann atme ich im Alltag besonders flach? Wann atme ich im Alltag tief und in der erfahrenen Weise? Wann fühle ich mich müde und überlastet? Was tue ich dann für mich? Was möchte ich sonst noch sagen?

## Heilender Atem

In diesem Experiment können die Jugendlichen lernen, wie sie durch tiefes Atmen und seelische Konzentration leichte Anspannungen lindern oder auflösen können. Zeit ca. 6 Minuten.

Anleitung: Unsere Gefühle beeinflussen unser Atmen. Wenn wir Angst haben, atmen wir meistens flach. Wenn wir froh und heiter sind, atmen wir tiefer. Genauso gut können wir durch die Art und Weise unseres Atmens unsere Gefühle beeinflussen. In diesem Experiment könnt ihr lernen, wie ihr mit Hilfe tiefen Atmens und eurer Phantasie Anspannungen zu lindern vermögt. Setzt oder legt euch bequem hin und schließt die Augen. Empfindet die Schwerkraft, die euren Körper nach unten drückt.. Fühlt die Luft, die euren Körper umgibt, eure Arme und fühlt auch euer Gesicht... (15 Sek.) Konzentriert euch auf euer Atmen, wenn ihr einatmet... Fühlt die Luft in eurer Nase und in eurer Kehle... Fühlt die Luft, wie sie eure Brust und euren Bauch ausdehnt... Erlebt die kühlende Wirkung der Luft auf eurem Körper, besonders auf eurer Stirn... (15 Sek.) Konzentriert euch auf alle diese Empfindungen..(1 Min.) Jetzt achtet weiter auf euren Atem, wenn ihr ausatmet. Fühlt die Wärme und Feuchtigkeit in eurem Körper... Bemerk das warme, feuchte Gefühl in der Umgebung eures Herzens... Achtet auf die Kühle, wenn ihr einatmet, und bemerkt die Wärme, wenn ihr ausatmet... (1 Min.) Jetzt möchte ich, daß ihr euch vorstellt, wie ihr beim Ausatmen die warme Luft aus eurer Lunge in bestimmte Körperteile blast, so da sich die Blutgefäße dort erweitern, das Blut besser zirkuliert und sich die Muskulatur warm und locker anfühlt.

(Für die folgenden kleinen Aufgaben jeweils ca. 10 Sek. einplanen) Sendet nun euren warmen Atem zu eurem rechten Bein... und dann zum linken Bein. Sendet euren warmen Atem zum rechten Arm... und dann zum linken Arm. Jetzt wählt selbst einen Teil eures Körpers aus, der sich müde anfühlt oder schmerzt und blast Wärme in diesen Teil... (30 Sek.) Wiederholt das... (30 Sek.) Jetzt möchte ich, daß ihr mit eurem Bewußtsein zur Gruppe zurückkehrt. Auswertungsgespräch.

## Progressive Muskelentspannung (JACOBSON)

Der Körper liegt locker und entspannt auf der Unterlage, Füße und Knie kippen auseinander. Die Ellbogen sind leicht angewinkelt. Die Finger liegen locker und gekrümmt auf der Unterlage. Atmen Sie ruhig und flach; beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen, beim Einatmen fällt sie nach innen ein. Lassen Sie das Gesicht ganz entspannt werden: die Augen sind locker geschlossen oder halbgeschlossen; Zähne nicht aufeinander beißen, Lippen leicht geöffnet lassen. Wir beginnen mit der RECHTEN HAND, und zwar reduzieren wir langsam die Anspannung 10, 8, 6, 4, 2 und jeweils auf das eigene Stichwort hin entspannen. Ganz ruhig und gleichmäßig atmen, Bauchatmung machen. Und jetzt LINKE HAND zur Faust, Zustand 10, 8, 6, 4, 2, entspannen mit eigenem Stichwort. Flach atmen. Kiefer entspannen, Zähne auseinander, Lippen lockern, Augen leicht geschlossen halten. Jetzt gehen wir zu den ELLBOGEN: FÄUSTE ballen, Ellbogen aufbeugen, daß man die Bizepsmuskeln spürt. Ruhig und flach atmen. Nochmal beide Fäuste ballen, Ellbogen beugen, Bizepse anspannen. Der übrige Körper bleibt locker und unbeteiligt. Bauchatmung machen, ruhig, flach atmen. Jetzt ARME strecken und die Hände fest auf die Unterlage drücken, ganz fest, so daß die Oberarme hinten angespannt werden. Ruhig atmen, Kiefer locker lassen. Augenlider leicht geschlossen halten. Stirnhaut entspannen. Jetzt wieder nur Arme und Hände spannen und fest auf die Unterlage drücken. Der übrige Körper bleibt unbeteiligt, Stirn entspannen, Bauchatmung machen. Jetzt gehen wir zu den SCHULTERN. Die Schultern fest nach hinten auf die Unterlage pressen, ruhig atmen. Schultern nach vorn zusammenziehen. Gleichmäßig atmen. Bauchdeckenatmung. Jetzt die Schultern einmal kräftig hochziehen bis an die Ohrläppchen. Der übrige Körper bleibt ganz unbeteiligt. Zähne öffnen, Augenlider locker geschlossen halten. Stirnhaut ist locker und entspannt. Gehen wir jetzt zu den BEINEN. Die Füße zum Körper ziehen. Ruhig atmen, Gesicht entspannen. Jetzt die Zehen nach unten einkrallen, als wolltten Sie einen Bleistift festhalten. Bauchatmung machen, den Körper ganz locker und schwer liegen lassen. Jetzt die Fußspitzen, die Zehen, vom Körper wegstrecken, den übrigen Körper ganz locker und schwer liegen lassen. Jetzt die Füße von sich wegschieben als wollte man die Beine aus dem Körper herauschieben. Bauchatmung machen, Kiefer entspannen, Stirn ganz locker lassen. Und jetzt die BAUCHDECKE: Beide Beine gestreckt anheben und die Bauchdecke fest anspannen. Ruhig atmen und gleichmäßig, Zähne geöffnet, Stirn ganz entspannt lassen. Beide Beine anheben und die Bauchdecke spannen. Bauchatmung machen, Stichwort geben und immer wieder ein Rubebild innerlich vor Augen haben. Jetzt ein Hohlkreuz machen, d.h. auf Unterschenkel und Arme gestützt das Gesäß abheben. Bauchatmung machen, Kiefer locker, Stirn ganz entspannt. Jetzt kommen wir zum KOPF: Kopf fest mit dem Nacken auf die Unterlage drücken. Flach, gleichmäßig atmen. Den Kopf auf die linke Schulter drücken, ganz fest spannen. Auf die rechte Schulter drücken, gleichmäßig atmen, Kiefer lockern, Stirn ganz entspannt halten. Jetzt Kopf



nach vorn fest auf die Brust drücken... Ruhebild einschalten ... Gleichmäßig atmen. Jetzt einmal durch die Arme gehen, alles lockern, Schultern, Arme, Hände, Finger, Bauchatmung machen. Einmal die Beine in Gedanken durchgehen. Beim Einatmen die Bauchdecke nach außen wölben, beim Ausatmen nach innen einsinken lassen. Jetzt kommen wir zum **GESICHT**: Zähne kurz zusammenbeißen. Jetzt die Lippen spitzen, ganz straff den Mund zusammenziehen. Jetzt die Mundwinkel ganz breit auseinanderziehen, einen ganz breiten Mund machen... und wieder das Ruhebild einschalten... Jetzt die Augenbrauen nach oben ziehen und die Stirn richtig anspannen. Die Augenbrauen runzeln, d.h. über der Nase zusammenziehen. Bauchatmung machen. Jetzt die Augen kurz aufreißen. Bauchatmung! Bei geschlossenen Augen die Augäpfel kurz nach links rollen... Immer wieder Ruhebild einschalten... Die Augäpfel kurz nach rechts rollen. Gleichmäßig atmen, Kiefer entspannen. Und das Stichwort oder das Ruhebild abrufen, Gleichmäßig atmen, das Stichwort wiederholen. Ruhebild einblenden. Und wer jetzt aufhören möchte, zählt rückwärts von 4-1. Dann tief atmen, Augen auf, dann langsam aufsetzen.

## Autogenes Training- Kurzfassung

(vgl. Benckendorf; Brechtel 1981/8; Krug 1991; Faller 1992, S. 19-25; Langen 1993/5, S. 31-52;)

### Übung-Schwereübung (Muskelentspannung)

Nachdem Sie sich hingelegt haben, sich in die Droschkenkutscherhaltung begeben haben oder es sich im Lehnstuhl bequem gemacht haben, können Sie sich der Entspannung, der Ruhe zuwenden. Hierbei sollten Ihre Sinne weitgehend neutralisiert werden, um Sie nicht von den Wahrnehmungen Ihres Innenraumes abzuhalten. Achten Sie auf einen ruhigen, abgedunkelten Raum, daß das Zimmer gut durchgelüftet ist, die Temperatur für Sie angenehm ist und daß Sie Ihre Kleidung nicht beenzt, lockern Sie alles, was stören könnte. Wie bei allen Lernprozessen, so ist es auch im autogenen Training sinnvoll und notwendig, klein zu beginnen. Nahziel der Schwereübung ist es, die Schwere, das Eigengewicht des eigenen Körpers bewußt wahrzunehmen und als angenehm zu empfinden. Dies gelingt sofort. Um unsere-bisher wenig geübte-- Konzentration nicht zu überfordern, beginnen wir mit unserem aktivsten Körperteil: dem rechten Arm (beim Linkshänder dem linken Arm). Wir konzentrieren uns auf das Eigengewicht, das unser Arm hat. Die Konzentrationsformel lautet: *Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer*. Wir stellen uns diese Formel rein geistig vor, ohne zu sprechen oder die Lippen zu bewegen. Es ist eine innere Stimme, welche die Formel in ruhigem, gleichmäßigem Takt während der zwei Minuten mehrmals wiederholt. Diese Stimme darf nie die Stimme des Übungsleiters sein, weil das einer Fremdsuggestion gleichkäme, was dem Wesen des autogenen Trainings widerspricht. Besser ist es, sich diese Stimme als Spruchband oder etwas ähnliches vorzustellen. Geben Sie nicht der Versuchung nach, in Erwartung des Schweregefühls die Formel zu verändern in: "Der Arm wird ganz schwer". Dies ist falsch, weil wir uns auf die tatsächliche Schwere konzentrieren wollen. Jedes Glied hat sein Gewicht, es muß ihm nicht erst zugehört werden. Da alle unsere Glieder und Organe durch das Nervensystem in der Schaltzentrale unseres Gehirns verbunden sind, geht das Schweregefühl nach kurzer Zeit des Übens auf den anderen Arm über ("Transfer") und macht sich nach einiger Zeit auch im ganzen Körper breit: Generalisation. Dieser Erfolg stellt sich nicht bei jedem gleichzeitig ein. Deshalb ändern Sie für sich die Formel selbständig ab, sobald die jeweiligen Empfindungen eingetreten sind. Bei Transfer: "Die Arme sind ganz schwer"; bei Generalisation: "Ich bin ganz schwer". Zurücknahme: Wenn zwei Minuten um sind, oder wenn wir vorher abrechnen wollen, so muß die Übung zurückgenommen werden. *Wichtig! Das Zurücknehmen ist nach jeder Übung erforderlich und soll nie unterlassen werden. Wenn Übungen nicht zurückgenommen werden, werden wir müde oder schlafen gar ein. Schwindelgefühle könnten dann auftreten.* Unter Zurücknehmen stellen wir uns das Erwachen eines Säuglings vor: Zuerst streckt und räkelt sich das Kind, dann kommt ein tiefer Schnauer und die Augen öffnen sich. Wenn ein Kind so wach wird, lächelt es meistens. Wenn Kinder plötzlich die Augen öffnen, wirken sie oft verstört und weinen. Die Rücknahmeformel, die nach Ablauf der zwei (inneren) Minuten automatisch vorgestellt werden soll, lautet: *Arm fest ! Tief atmen ! Augen auf !* Üben Sie das Zurücknehmen schwingvoll, wie Morgengymnastik. Im Gegensatz zu der ruhigen Formel der Schwereübung ist die Rücknahmeformel bewußt ungleichmäßig im Rhythmus formuliert. Bei "Arm fest" werden die Arme mehrmals energisch gestreckt und gebeugt, dabei werden die Hände zur Faust geballt. Bei "Tief atmen" räkeln und strecken wir uns und gähnen herzhaft. Danach werden die Augen geöffnet. Die Rücknahmeformel nimmt die Entspannung zurück und bringt uns wieder erholt und erfrischt in die richtige Ausgangsposition. Das Zurücknehmen muß ebenso pünktlich und genau geübt werden wie jede andere Übung auch. Nur so kann sich eine zuverlässige Technik entwickeln. Übungszeiten: Von nun an sollten Sie regelmäßig üben, und zwar dreimal täglich. Am besten morgens nach dem Erwachen, in einer Pause am Nachmittag und abends, eventuell vor dem Schlafengehen. Sie müssen also täglich 15 Minuten Zeit für das autogene Training freihalten. Nur so führt die Methode zum Erfolg und schließlich zum Ziel: *Gesundheit durch Gelassenheit*. Wer regelmäßig trainiert, erreicht mehr als einen Kurerfolg, nämlich Gelassenheit, Ausdauer, Sicherheit und ein Mehr an Wohlfühlen. Die Schwereübung ist ein erster Anfang.

### Übung- Wärmeübung (Gefäßentspannung).

Die zweite Übung kündigt sich bei vielen Übungsteilnehmern schon durch Kribbeln, Prickeln, 'Ameisen-laufen' oder leichtes Jucken in den Fingerspitzen oder Armen während der ersten Übung an. Die Ursache ist eine vermehrte Blutzirkulation. Nicht selten wird die Wärme als pulsierend oder strömend empfunden. Sobald die Schwereübung -- zumindest im Bereich eines Armes-- gut gelingt, wird die zweite Übungsformel der ersten 'angehängt'. Dies geschieht auch dann, wenn noch keine Wärmeempfindungen bemerkt wurden. Die Übungsformel lautet: *Der rechte Arm ist*



*ganz warm.* Sobald sich das Schwereerlebnis einstellt oder sich Wärmeempfindungen schon von selber ankündigen, lauten die gesamten Übungsformeln:

*Ich bin vollkommen ruhig und gelassen. Der rechte Arm ist ganz schwer. Der rechte Arm ist ganz warm.*

Auch bei der Wärmeübung kommt es-- nach einigem Training --zum Transfer und schließlich zur Generalisation. Die Übungsformeln können dann entsprechend geändert werden: Bei Transfer: *Die Arme sind ganz schwer. Die Arme sind ganz warm.* Bei Generalisation: *Ich bin ganz schwer und warm.* Wichtig! Niemals darf statt der Vorstellung 'Wärme' die Vorstellung 'Hitze' aufkommen! Falls die Wärmeempfindung in unangenehme Hitzegefühle übergehen sollte, empfiehlt sich die Formel: *Die Wärme verteilt sich angenehm im Körper.* Allgemein gilt: Bei leichten Störungen von innen oder außen immer wieder die Ruhetönungsformel einblenden. Unabhängig vom Übungserfolg werden beide Übungen mit der Rücknahmeformel zurückgenommen: *Arm fest ! Tief atmen ! Augen auf !* Wer die beiden ersten Übungen beherrscht, verfügt damit über ein gutes Fundament für alle weiteren Übungen. Die beiden ersten Übungen bezeichnen wir auch als 'Elementarübungen' oder die 'Fleisch- und Blutübung'. Gerade diese ersten Übungen gehen ja durch die Muskel- und Blutgefäßentspannung in wortwörtlicher Bedeutung allmählich in "Fleisch und Blut" über.

### Übung-Atemübung (Atemberuhigung)

Ein Phänomen unserer atemlosen, hastigen Zeit ist: Zeitnot. Oft wird unter dem Streß, immer mehr leisten zu wollen, die Gesundheit leichtsinnig auf's Spiel gesetzt. Dies ist eine Verhaltensweise, bei der man buchstäblich 'außer Atem' gerät, und sich eine Verschnaufpause wünscht, die meistens auf eine Zigarettenpause reduziert wird. Die Zigarette oder der Alkohol dient vielen dazu, Probleme hinunterzuziehen oder überhaupt einmal tief durchzuatmen. Im Spannungsfeld hektischer Leistung und der Einsicht, dagegen etwas tun zu müssen, atmen viele Menschen unbewußt unregelmäßig, unnatürlich und verkrampft. Das führt zum überschießenden Kräfteverbrauch, zu einer unökonomischen Tätigkeit des Organismus. Diese Verschwendung von Energie zieht bald unangenehme Konsequenzen für den Kreislauf nach sich. Im autogenen Training wird durch Muskelentspannung, Blutgefäßentspannung und Herzberuhigung eine innere Entkrampfung und Lösung systematisch erarbeitet. Wie sich die Schwere und Wärme vom Übungsarm auf die anderen Gliedmaßen und den gesamten Körper von selbst ausbreitet, so wird auch die Atmung vollautomatisch beruhigt, ökonomisiert. Jede absichtliche Änderung der Atmung ist eine Störung, denn sie würde ja Spannung und Willkür bedeuten. Die natürliche Atmung wird auch *Bauchatmung* genannt, da sie durch das Senken und Heben des Zwerchfells erfolgt. Nur bei sehr hohem Sauerstoffbedarf (z.B. beim Sport) wird die Atemhilfsmuskulatur eingesetzt, die den Brustkorb dehnt. Nur wenn sich auf Grund von Eitelkeit (dicker Bauch ist unschön!) oder Moderichtungen (z.B. hautenge Jeans) der Bauch nicht ausdehnen darf, dann kann das Zwerchfell nicht nach unten ausweichen und der Organismus ist gezwungen, die Atemhilfsmuskulatur einzusetzen. Auf diese Weise haben sich viele Menschen eine unnatürliche Atmung antrainiert. In der Atemübung lernen wir, wieder vollautomatisch zu atmen, d.h. ohne willkürlich irgendwelche Muskeln anzuspannen. Die natürliche Fortsetzung der vorausgegangenen Muskel- und Blutgefäßentspannung sowie der Herzberuhigung ist eine ökonomische Atmung. Durch die Ruhigstellung unseres Körpers verbrauchen wir weniger Energie und können die Atmung von selbst kommen lassen. Je unbefangener dabei geübt wird, um so natürlicher wird die Atmung. Die Übungsformel lautet:

*Atmung ganz ruhig--es atmet mich*

Bei dieser Formulierung ist es wichtig zu beachten, daß nicht *ich* atme, sondern *es* atmet in mir. Hierbei muß man/frau nichts tun, denn die natürliche Atmung funktioniert vollautomatisch. Manche SchülerInnen haben Schwierigkeiten, weil sie bemerken, daß der Rhythmus von Herzschlag und Atmung unterschiedlich ist. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung. Dieser Zusammenhang von Herzrhythmus und Atemrhythmus ist mit Sicherheit natürlich und in Ordnung. Schon bei der Atemübung macht sich manchmal eine stärkere Einspeichelung im Munde bemerkbar. Sie ist ein gutes Zeichen dafür, daß auch die Verdauungsorgane sich entkrampfen, denn jede Verdauung beginnt mit der Einspeichelung im Munde. Auch die Atemübung wird zurückgenommen mit der Formel: *Arm fest! Tief atmen! Augen auf!* Manchmal kann ruhige klassische oder meditative Musik den Entspannungsprozeß fördern.

## 🕒 Phantasiereisen

(Müller 1987ff; Miller 1989, S. 248ff; Tendl 19902.)

Um Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche nachvollziehbar zu gestalten- geht der Weg doch von der „Außenwelt“ in die je eigene „Innenwelt“, ist es nötig, die Kinder/Jugendlichen *inzustimmen* und *vorbereiten*. Um die Imagination des Subjektiven zu gewährleisten ist die langsame Lösung vom Konkret-Alltäglichen nötig. Aus diesem Grund bietet es sich an, Phantasiereisen *untypisch*, langsam und leise vorzutragen. Inhaltlich sind so gut wie keine Grenzen gesetzt. Sie können thematisch an ein Unterrichtsthema angebunden sein. Wichtig ist, *positive Inhalte* zu wählen, oder aber bedrohliche Situationen mit einem *Helfer*, Beschützer, mit Licht etc. *abzumildern*. Es sollten möglichst viele *Sinnes-Kanäle* angesprochen werden *Sehen, Hören, Spüren, Schmecken und Fühlen*.

Am Anfang können Phantasie-Rätsel stehen, die ein imaginativ erfaßtes Objekt beschreiben und von den SchülerInnen dem LehrerIn ins Ohr mitgeteilt werden. Oder es kann an Imaginationsspiele angeknüpft werden: Stelle Dir eine rote, grüne, weiße Rose vor; rieche sie, fühle die Blätter (vgl. Kimspiele).

Die Sprache des Vortragenden sollte nicht dramatisierend oder suggestiv gefärbt sein, sondern beruhigend und entspannend wirken. Zwischen einzelnen Anleitungen sollten genügend *lange Pausen* gegeben werden, um den Zuhörenden



Gelegenheit für eigene Imaginationen zu erlauben. Die Anleitung ist in der 2. Person Singular und im Präsens vorzutragen, weil dies die Vergegenwärtigung der unmittelbaren Erfahrung fördert (Du liegst auf einer Wiese..).

Nach jeder Phantasiereise erfolgt eine *behutsame Rückführung* in die Alltagswelt:

Du kommst langsam in deinem Tempo wieder hier in den Raum zurück... Deine Augen bleiben noch geschlossen und du spürst, daß du liegst/ sitzt... Du nimmst Geräusche von außen wieder bewußt wahr... Geräusche im Raum... spürst auch die Temperatur des Raumes auf deiner Haut... den Geruch in deiner Nase... Dann bewege ein wenig die Hände und Füße... Laß deinen Atem wieder tiefer werden... und öffne dann vorsichtig deine Augen... Wenn du möchtest, räkele und dehne dich kräftig durch... vielleicht hast du auch das Bedürfnis, zu gähnen... Komm schließlich erfrischt wieder hoch in den Sitz/in unserer Runde an...

Phantasiereisen können durch gut ausgewählte Musik untermalt und begleitet werden. Hier eignet sich ruhige Barockmusik (Klavier, Geige, Flöte, Gitarre; Harfe) und natürlich spezielle Meditationsmusik: Deuter, Kitaro, Vollenweider.

#### *Gestaltung oder/und Austausch*

Durch den *anschließenden* mündlichen *Austausch* erfahren die Kinder, daß sie mit ihren Bildern, Wünschen, Ängsten und Gefühlen nicht alleine sind. Automatisch vergleichen sie ihre Empfindungen mit denen ihrer KameradInnen. Dadurch werden gemachte Erfahrungen verarbeitet, sortiert oder auch relativiert. Es sollte jedoch vorher die Vereinbarung getroffen werden, die Erfahrungen und Äußerungen der MitschülerInnen *nicht* abzuwerten oder zu *beurteilen*. Bei den Phantasiereisen handelt es sich schließlich um einen sensiblen Prozeß, der *Respekt* und *Einfühlungsvermögen* erfordert. Die Dimensionen, die hier zu Sprache kommen gehören zur Tiefenpersönlichkeit, entstammen vielfach relativ unzensiert dem Unbewußten.

Die Mitteilung und Verarbeitung kann auch auf andere Weisen geschehen, beispielsweise durch das Schreiben einer Ich-Geschichte, Formulieren von Gedichten. Malen von Bildern, Plastisches Gestalten mit Ton, Knete, Fimo oder den Ausdruck durch Tanz, Pantomime oder andere Bewegungen.

Noch eine Anmerkung zum Schluß: Sollte die Klasse sehr unruhig sein, läßt sich der Anfang der Phantasiereise ebenfalls „unruhiger“ gestalten, d. h. die Kinder rennen in Gedanken irgendwo hin oder fahren mit dem Fahrrad eine sehr kurve Strecke, usw. Es ist wichtig, die Kinder dort abzuholen, wo sie momentan sind. Das Ernstnehmen ihrer Situation erlaubt dann das Führen in die Stille.

## Gelenkte Phantasiereisen

### 🕒 Adler

In einem großen, schneebedeckten Gebirge, weit weg von allen Städten und Dörfern, leben die Steinadler. Sie haben ihren Horst in einem hohen Felsen, den kein Mensch je erreichen kann. Dort leben sie ungestört und ohne Feinde in dieser menschenleeren Welt. Die Augen des Steinadlers sind so scharf, daß er die kleinste Bewegung im Tal erkennen kann. Er ist ein aufmerksamer Wächter in dieser einsamen Bergwelt, in der es die schönsten Blumen und Kräuter gibt. Im Frühjahr legt die Adlerfrau ihre Eier in das ausgepolsterte Nest. Sie sitzt so lange auf ihren Eiern, bis eines Tages die Küken ausschlüpfen. Das Adlerpaar wechselt sich beim Brüten ab. Als er eines Tages auf seinem Felsen die Mittagssonne genoß, gewahrte er in der Ferne, im grünen Tal, in dem die Menschen wohnen eine Unruhe. Er fliegt in hohen Bögen, vom Wind getragen, dem Tale zu. Hinter einem blühenden Busch hockt ein kleines, zartes Wesen. Eine junge Bergziege hat sich aus dem Gebirge gewagt. Sie ist in einer Falle, die die Menschen aufgestellt haben, gefangen. Sie zappelt und jammert, daß sich der Adler nähert. Mit seinem kräftigen Schnabel biegt er die Falle auf, und so befreit er die Ziege. Für die weite Reise zurück ins Gebirge ist sie zu geschwächt. Da nimmt der Adler sie vorsichtig in seine Fänge und fliegt mit ihr in die Berge zurück. Die riesigen Adlerschwinge rauschen durch die Lüfte. Die kleine Bergziege schließt die Augen, als sie immer höher und höher fliegen. Es scheint ihr, als würden sie in dem blauen Himmel landen. Der Wind trägt sie beide hoch hinauf in die verschneite Bergwelt. Dort setzt der Adler die Ziege behutsam ab. Nachdem sie sich wieder erholt hat, läuft sie zu ihrer Familie zurück. Der Adler fliegt müde zu seinem Horst. Er spürt den anstrengenden Flug in seinen Gliedern. Müde und schwer läßt er sich seinem weichen Nest nieder. Er spürt, wie schwer sein Körper ist. Ganz schwer liegt er in seinem Nest. Immer tiefer und schwerer sinkt sein Körper in das Nest hinein. Schwer fühlt er sich, ganz schwer. Fühl mal, wie schwer er ist. Wie schwer der ganze Körper ist. Er genießt das warme, weiche Nest. Es ist ganz behaglich. Er ist ruhig, entspannt und wohligh warm.

Alternative: Phantasieflug: Ich bin ein Vogel: Kranich/ Albatros, Paraglider/ Drachen-Segelflieger.

### 🕒 Ankommen

Vor allem, wenn die SchülerInnen und/oder der LehrerIn sich noch nicht auf die Schule eingestellt ha-



ben und familiäre Probleme, „kleben“ geblieben sind, bietet sich diese Phantasie an. Entspannung: Sitzen, Atmen, eventuell Schwere und Wärme. Stell Dir nun vor, wir könnten den Tag noch einmal ganz von vorn beginnen. Erinnere Dich an Dein Bett, räkele Dich noch einmal gemütlich in der warmen Bettdecke und schmiege Dein Gesicht in das weiche Kopfkissen. Draußen leises Verkehrsgegrummel, vor Deinem Zimmer hörst Du Geräusche, Eltern? Geschwister? Ein Haustier? Du stehst auf. Erinnere Dich Deiner Gefühle dabei. Alles geschieht wie heute morgen, das Anziehen..., Zähneputzen..., vielleicht frühstückst Du noch, stelle Dir den Tisch vor, das Getränk, das Essen. Vielleicht verabschiedest Du Dich noch, rufe Dir auch diese Szene noch einmal ins Gedächtnis. Und dann machst Du Dich auf den Schulweg, aus der Haustür heraus, vielleicht triffst Du ja jemanden, den Du gut kennst, Ihr unterhaltet Euch. Stelle Dir noch einmal den Schulweg vor, vielleicht bist Du gefahren oder gelaufen, erinnere Dich an die Gefühle, die Du dabei hattest, vielleicht hast Du ja an ein spezielles Fach gedacht, an ein Stoffgebiet, daß Du noch genauer anschauen willst, an Deine KlassenkameradInnen oder LehrerInnen. Spüre , wie Du die Schule heute morgen das erste Mal gesehen hast, wie Du dann durch die Schultür gegangen bist, sie aufgestoßen hast, hineingingst. Geräusche von vielen MitschülerInnen drängten sich auf und dann vollziehst Du den Gang ins Klassenzimmer nach. Erinnere Dich der ersten Augenblicke an Deinem Platz, Deine Schulsachen herausgenommen hast, wie Du Dich hingesetzt hast, spüre nun, wie Du hier sitzt, spüre Deinen Stuhl, die Sitzfläche, Deine Beine und Füße, Deine Arme und Hände, wie Du nun ganz da bist. Spüre dieses Gefühl, ganz da zu sein in Deinem ganzen Körper und laß es nachwirken. Verweile. ....Erinner Dich nun wieder langsam Deines Stuhles, Deiner NebensitzerInnen, des Klassenzimmers, räkele Dich, strecke die Arme ruckartig aus und öffne die Augen. (Ähnlich auch *Schulweg*.)

#### ⌚ Angst verkleinern

In unseren Gedanken machen uns Personen, Dinge oder Ereignisse oft mehr Angst, als es notwendig ist. Setze oder lege dich dazu entspannt hin... Schließe deine Augen... Mache es dir noch ein wenig bequemer... Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Du sitzt auf einer Bank am Waldrand..., ruhst dich aus..., entspannst dich... Blätter bewegen sich sanft im Wind..., Vögel zwitschern ..., die Sonne scheint warm auf deine Haut... Da hörst du ein Rascheln im Gebüsch... es bewegt sich etwas.. du denkst, daß es ein schreckliches Tier ist... Und in deiner Phantasie machst du es immer größer... gefährlicher... abscheulicher... Es faucht dich an... du riechst seinen stinkenden Atem ... es wird riesiger.

Und nun läßt du es schrumpfen... kleiner werden..., winzig... Ein liebes kleines Tierchen... Du setzt es auf deine Hand... betrachtetest es von allen Seiten..

Nun läßt du dieses Tier wieder ein wenig wachsen... gerade so, daß es eine angenehme Größe erreicht... Vielleicht magst du ein wenig mit dem Tier spielen...Nun verabschiedest du dich von diesem Tier... gehst ganz leicht und frei nach Hause... und erinnerst dich an dieses Erlebnis.

Nun kommst du langsam... in deinem Tempo... wieder hierher zurück... Du bewegst deine Finger..., atmest etwas tiefer ein und aus... Du dehnt und räkelst dich... und öffnest deine Augen... Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht als wärest du gerade aufgewacht...

#### ⌚ Bach

Vielleicht warst du in den Ferien schon mal am Meer. Stell dir nun vor, du gehst an einem wunderschönen, sonnigen Tag barfuß am Strand spazieren. Du spürst, wie die Sonnenstrahlen Dein Gesicht erwärmen... deine Schultern... den Rücken... und den Bauch... Du läufst durch weichen, warmen Sand. Du spürst die feinen Sandkörner an deinen Füßen... Die auslaufenden Wellen kühlen Deine warmen Füße... du hörst das Rauschen der Wellen... riechst die vom Wasser salzige Luft... und schmeckst sie an den Lippen... So gehst du Schritt für Schritt... immer weiter... bis du langsam müde geworden bist...und dich in den Sand setzt... Du ruhst dich aus und schaust dabei ins Meer... du entdeckst die vielen Blau-Töne des Wassers... und siehst den silbrig-glänzend aufscheinenden Wellenspitzen zu... Es ist inzwischen spät geworden. Die Sonne am Himmel hat sich rot verfärbt. Du schaust ihr zu, wie sie ganz langsam am Horizont ins Wasser sinkt... Dabei beobachtetest du die Verfärbung des Wassers... rot, violett und schließlich wieder blau.

Alternative: Wasser, Wasserfall, Quelle, deren klares, kühles Wasser tiefgreifend erfrischt.

#### ⌚ Ballonreise

Komm, lauf mit auf eine große weite Wiese. Du läufst mit bloßen Füßen durch das Gras. Du spürst das Gras unter deinen Füßen. Du fühlst das Gras, die Erde, sonnenwarm. Von weitem siehst du einen großen Ballon auf der Wiese. Du gehst neugierig hin. Ein Ballon auf einer Wiese, denkst du, seltsam.

Als du vor ihm stehst, ragt er hoch über dich hinaus. Er ist sehr groß, fast so groß wie ein Haus. Er ist an einem dicken Seil festgebunden und schaukelt leicht im Wind hin und her.

Du steigst in seine Gondel ein. Er wird losgebunden und hebt langsam von der Erde ab. Du schwebst ganz sacht mit ihm nach oben. Immer höher. Es ist still um dich herum, nur das Rauschen der Luft, die am Ballon entlangstreift, ist zu hören,



Es ist ganz still hier oben. Du bist auch ganz ruhig. Dein Atem geht ruhig ein und aus. Der Ballon steigt immer höher. Die Wiese unter dir wird ganz klein. Mit ihren vielen Grüntönen sieht sie aus, als wäre sie mit deinem Farbkasten hingemalt. Die Menschen, die den Ballon losgebunden haben, winken herauf. Sie sind so klein wie Punkte. Der Ballon schwebt langsam weiter. Er schwebt jetzt über einen Wald. Du siehst dunkle Tannen und helle Laubbäume. Ein Wasser blinkt. Vielleicht ein See oder ein Fluß. Du überfliegst ein Dorf. Es sieht aus, als sei es aus einem Bilderbuch herausgefallen oder aus einer Spielzeugschachtel zusammengestellt. Am Rande des Dorfes weiden Tiere. Die weißen Punkte sind sicher Enten und Gänse. Du schwebst weiter. Weit vor dir erheben sich mächtige Berge. Du schwebst langsam auf sie zu. Sie kommen näher. Du siehst in einer Kuhle noch Schnee liegen. Das ist der ewige Schnee. Er liegt seit Jahrhunderten dort und wird noch weitere Jahrhunderte dort liegen. Die Bergspitzen kommen dir so nahe, daß du meinst, du könntest sie anfassen. Ganz ruhig ist es hier in der Bergwelt. Die Luft ist kristallklar. Vor dir, auf einer Felsvorsprung bewegt sich etwas. Gamsen schauen aufmerksam herauf zu deinem Ballon. Sie haben so etwas sicher noch nie gesehen. Sie bleiben jetzt ganz ruhig stehen. Selbst die kleinen Gamsenkinder stehen regungslos dicht bei ihren Eltern. Du findest in einem Korb in deiner Gondel Mohrrüben und wirfst einige den Gamsen zu. Zunächst beäugen sie neugierig das fremde Zeug. Eine vorwitzige kleine Gams schnuppert als erste daran und fängt auch gleich an zu knabbern. Du vermeinst, das Knabbern richtig zu hören. Die anderen wollen jetzt auch davon abhaben, sie stehen alle dicht um die Mohrrüben herum und würdigen dich keines Blickes mehr. Du schwebst weiter. Unterwegs siehst du viele seltene Bergblumen, merk sie dir. Vielleicht willst du sie später malen. Auch allerhand kleines Getier ist zu sehen. Der Berg ist nicht einsam. Er ist von vielen Tieren und Pflanzen bewohnt. Der Berg ist so hoch, daß Menschen sich hierher selten verirren. So sind die Tiere und Pflanzen ungestört und können sich ihres Lebens erfreuen. Es wird langsam Abend. Die Sonne versinkt allmählich hinter dem großen Berggipfel vor dir. Ihre letzten Strahlen vergolden noch die Felspitzen. Rot-golden sehen die anderen Berge aus. Es ist wunderschön.

Die Sonne neigt sich langsam, und die Dämmerung zieht herauf. Es wird Zeit, wieder auf die Erde zurückzukommen. Du suchst dir einen Platz aus, auf dem du landen willst. Dann schwebst du langsam, sacht nach unten. Du bist wieder auf der Erde. Du fühlst dich wohl. Du hast viel gesehen und bist vielleicht auch müde geworden. Du bist ruhig und entspannt und magst weiterträumen.

(Müller 1987, S. 71-73)

*Alternative:* Wolke, die Wassertropfen herabregnet, die einen Wasserkreislauf „erlebt“.

⊙ Bäume im Wind (Baer 1993)

Zur Entspannungsmusik oder Geräusche-Cassette (Wald/Wind/Vögel) liegen alle mit geschlossenen Augen auf dem Boden (evtl. auf einer Decke). Nach 2 - 5 Min. wird die Musik abgeblendet. Dann sagt der Spielleiter: Ihr seid auf einer großen Wiese, geht hinüber zum Waldrand. Steht jetzt langsam mit geschl. Augen auf und stellt euch vor, ihr seid einer der Bäume, ihr wachst hoch empor - aufstehen, recken - und geht etwas rückwärts, trifft einen zweiten Baum, stellt euch Rücken an Rücken und bewegt euch auf der Stelle zur Musik, wiegt euch im sanften Wind, stützt euch im Sturm... Zur Entspannungsmusik oder Geräusche-Cassette (Wald/Wind/Vögel) liegen alle mit geschlossenen Augen auf dem Boden (evtl. auf einer Decke). Nach 2 - 5 Min. wird die Musik abgeblendet. Dann sagt der Spielleiter: Ihr seid auf einer großen Wiese, geht hinüber zum Waldrand. Steht jetzt langsam mit geschl. Augen auf und stellt euch vor, ihr seid einer der Bäume, ihr wachst hoch empor - aufstehen, recken - und geht etwas rückwärts, trifft einen zweiten Baum, stellt euch Rücken an Rücken und bewegt euch auf der Stelle zur Musik, wiegt euch im sanften Wind, stützt euch im Sturm...

⊙ Bergwanderer, der zur Berghütte wandert:

Wiesen, Bäume, Wege, Tiere; Vögel schwingen sich empor, Wind streicht um den Körper, Hitze, Quelle lindert den Durst, Erfrischung. Geruch nach Wiesenkräutern, Sonne steht hoch am Himmel, Augen mit der Hand vor der Sonne beschatten, oben auf dem Gipfel: Blick ins Tal, auf den silbrigglänzenden See, Steinböcke oder Gamsen sind zu hören. Ruhe, nur leichtes Säuseln des Windes um die Steine, ein einsamer Greifvogel streicht oben im Blau entlang, Hören des eigenen Atems, Schweigen: eigener Herzschlag, eigener Atem, Ruhe und Frieden-Wohlfühlen im eigenen Körper!

*Alternative:*...Das letzte Stück des Weges ist ganz dunkel. Nur der Mond steht sanft leuchtend am Horizont. Ein leichter Wind läßt dich frösteln. Du sehnst dich nach Wärme und Geborgenheit. Der Weg vor dir macht eine leichte Linkskurve. Du siehst durch das Geäst, wie der Wald lichter wird, und du erkennst ein kleines Licht. Es ist die erleuchtete Berghütte, in der du übernachten willst. Nach einer viertel Stunde sitzt du vor dem Kaminfeuer.. die brennenden Zweige knistern und zischen leise in der Glut. Die Flammen züngeln am Holz entlang, sie lodern violett, rot, gelb und orange. Wohlige Wärme durchrieselt deinen Körper. Du schaust den Flammen zu.....Am nächsten Morgen brichst du in der Frühe auf. Du erreichst den Gipfel, noch ist es kalt. Da spürst du, wie die Sonne aufgeht. Wärme durchflutet dein Gesicht, deinen Bauch, deine Arme und Beine, du spürst die Kraft des Feuers der einsamen Berghütte nocheinmal in dir. .. Ganz langsam steigst du vom Gipfel herab und trittst den Rückweg an,





die Kraft des wärmenden Feuers in dir.

① Bergwanderung

Nach einer langen Wanderung bist du auf der Spitze eines Berges angekommen. Um dich herum ist Ruhe, klare Luft. Du fühlst dich wohl. Du bist etwas müde. Deine Glieder sind schwer. Du ruhst dich aus. Du schaust dir die Umgebung an du siehst die Erde, das Gras, Blumen, kleine Käfer spazieren gemächlich von Grashalm zu Grashalm. Du hörst das Schwirren und Summen der Mücken und Bienen. Du fühlst das Gras, die Erde unter deinen Füßen, deine Füße strecken sich müde im Gras aus, du siehst die weitere Umgebung, du siehst dir alles genau an. Weit unter dir siehst du Wald, Wiesen, Felder Wasser, vielleicht einen kleinen Fluß oder See. Du siehst zum Horizont. Du schaust zum Himmel, siehst du Wolken? Dann schau nach ihren Formen und Farben. Du siehst, wie sie am Himmel ziehen, Du siehst einen großen Vogel, mit weit ausgebreiteten Flügeln zieht er große Kreise ganz ruhig kreist er. Du spürst diese Ruhe, die Ruhe ist auch in dir. Du bist schwer, warm, gelöst und ruhig, der Atem geht ruhig und gleichmäßig. Du bist ganz ruhig und entspannt.

Alternative: Der Bergwanderer geht durch eine Nebelwand und spürt dabei den kalten, feuchten Nebel unangenehm auf seinem Gesicht und seinen Händen. Er bahnt sich seinen Weg aktiv durch den Nebel hindurch und erreicht den sonnigen Berggipfel. Hier ist Sonne, Wärme und angenehmer Wind. Aus der Perspektive des sonnigen Berggipfels kann der Bergwanderer unten im Tal einen leuchtenden, klaren Bergsee erkennen. Dieser lädt zum Baden ein (vgl. Herkert 1995, S. 30). Vgl. Wasserphantasie, Bach.

② Blaue Blume

Du bist in einem Wald, hohe, schlanke Bäume, wie Säulen eines Domes glatte Stämme, dichte Kronen aus Laub wie ein Dach über dir, deine Füße spüren den Waldboden, wohltuend, schwingend, wie anders ist das Laufen hier, kein Beton, Asphalt und Stein, dort sind Füße müde, hier sind sie lebendig, warm, du läufst über Erde, Moos und Gras du läufst, läufst und fühlst dich wohl, du riechst den Duft des Waldes. *Ruhe umgibt dich*, das Laufen hier ist eine Lust, du möchtest schreien vor Freude und Wohlbehagen, dein Weg endet an einem Dickicht, ein schmaler Weg windet sich durch das Grün, du fühlst dich mutig, du willst da durch, nun bist du inmitten von Laub und Ästen und Blättern, du nimmst ihren Geruch wahr, du nimmst Geräusche wahr, du schlängelst dich durchs Geäst, Blätter streifen dich, dein Gesicht. Wann hört es auf? Bald ist das dunkle Grün zu Ende. Du stehst auf einem moosigen Pfad. Nach ein paar Schritten siehst du ein Wasser vor dir liegen, still und unbeweglich liegt es da. Ein großes Auge-es lockt dich an. Du fühlst dich wie gezogen von einer unsichtbaren Schnur. Du hast es erreicht. Du stehst am Rand und läßt dich auf weiches Gras fallen. Es ist noch warm von der Sonne des Tages. Du schaust aufs Wasser-*Ruhe - Ruhe fühlst du* -die Spiegelglätte bewegt sich, es brodelte wie kochendes Wasser, es steigt etwas auf es ist eine Blume. Du siehst ihr strahlendes Blau, sie wächst aus dem Wasser wie eine Fontäne, ein schlanker Stil, an dem sich locker Blätter ranken, die Blüte öffnet sich ganz langsam, im Zeitlupentempo, sie hat ein tiefes Blau, eingefangenes Blau des Himmels, ob es die blaue Blume aus deinen Kindermärchen ist? Wolltest du sie nicht immer schon erleben, diese blaue Blume- ein Geheimnis, Einsicht, Wissen, Wunder? Du glaubst an deinen Traum, du hast sie gesehen, die blaue Blume. *Du bist ganz ruhig, dein Atem geht ruhig, du bist ganz ruhig, gelöst und entspannt*

Alternative: *Rosenknospe* zum Erblühen bringen.

Selbst eine *Rose* sein: Beine=Wurzeln, Gesicht=Blüte, Arme=Blätter, Licht=Orientierungspunkt..

③ Blauer Planet

Stellen wir uns vor, wir wollen verreisen. Das Raumschiff für unsere Reise steht schon im Schulhof. Setzen wir uns nun erst ruhig hin, schließen die Augen, achten auf unseren Atem, spüren, wie unsere Arme und Beine schwer werden. Wenn wir ganz ruhig sind, stellen wir uns vor, wir gehen heraus aus dem Klassenzimmer, die Treppe herunter in den Schulhof hinein in das wartende Raumschiff. Sanft starten die Triebwerke, wir spüren einen leichten Ruck im Rücken und sehen aus dem Fenster heraus, wie sich die Schule langsam kleiner werdend entfernt. Immer höher strebt das Raumschiff, wir sehen unten Wolken, wie die Städte kleiner werden, Flüsse in der Sonne glitzern, Berge wie Spielzeug aussehen. Und immer höher geht die Reise. Langsam verlassen wir die Lufthülle. Es wird dunkler um uns. Unter uns sehen wir die Erde als einen blauen Ball langsam verschwinden. Europa wird immer kleiner und verschwindet.

Angenehme Dunkelheit umgibt uns. Doch da in der Ferne, ein blaues Glitzern. Das Raumschiff steuert darauf zu. Wir kommen näher. Das Blau wird immer intensiver und glitzernder. Lassen wir das Blau, die verschiedenen Blautöne auf uns wirken....Immer näher schiebt sich das Raumschiff an den blauen Planeten heran. Geräuschlos aber etwas unsanft landet unser Raumschiff. Wir steigen aus und spüren, daß der Boden des blauen Planeten hart ist, lauter glitzernde, leuchtende Steine liegen am Boden. Kaum wagen wir aufzutreten, wir wollen ja keinen der blitzenden Kristalle zerstören. Alles um uns herum blitzt und glitzert in verschiedenen Blautönen- nur eine Blume, direkt vor uns ist rot. Der Stil, die Blätter, die Blüte, lauter verschiedene Rottöne. Und sie riecht angenehm. Laß den Geruch auf dich wirken.



Spaziere etwas auf dem blauen Planet herum, schau dir alles an...Nach einiger Zeit versammeln wir uns wieder im Raumschiff., schnallen uns an. Wir sehen den Planeten langsam verschwinden. Wieder Dunkelheit, aber da vorne kommt unser blauer Planet und wir sind froh, wieder zu Hause anzukommen. Europa kommt näher, Deutschland, Baden-Württemberg, Karlsruhe und die Schule. Sanft landet unser Raumschiff und wir finden uns wieder im Klassenzimmer ein. Und nun nehmen wir die Geräusche um uns wieder wahr, spüren den Mitschüler, den Stuhl/Untergrund, wir räkeln uns, schlagen die Augen auf, sind wieder ganz da.

#### ① Boot

Du bist auf dem Meer in einem Boot, du liegst im Boot, spürst den warmen Boden aus Holz, du riechst den süßen Geruch des Holzes. Es ist sonnenwarm, angenehm. Du spürst das sanfte Schaukeln des Bootes auf und ab, auf und ab, du spürst deinen Atem dem Rhythmus gleich auf und ab. Ist ein und aus, Ruhe ist in dir, du bist schwer, warm, gelöst und ruhig, du hörst die Wellen leicht gegen das Boot klatschen, das Plätschern ist ganz beruhigend. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du hörst das Rauschen des Meeres, riechst du das Meer? Du schaust zum Himmel, siehst du Wolken? Du läßt dich treiben, du bist ruhig, gelöst, entspannt, es gibt nichts, was dich stört. Du fühlst dich wohl in deiner Haut, du bist ganz ruhig und völlig entspannt

#### ① Burg

Es ist Sommer. Ein warmer, sonniger Tag hat begonnen. Das eiserne Tor zur Burg ist an einigen Stellen schon verrostet. Wenn es geöffnet wird, knarrt es unfreundlich, so, als wolle es keinen Fremden hereinlassen. Du kannst aber hineinschlüpfen. Im Hof der alten Burg sprießt das Gras zwischen den Steinen. Katzenkopfpflaster nennt man diese Steine. Inmitten des Hofes steht eine alte Linde. Um sie herum ist eine hölzerne Bank angebracht. Sie lädt zum Verweilen ein. Der Turm ist von Efeu umschlungen. Aus kleinen Luken weit oben im Turm fliegen die Turmfalken. Sie haben ihre Nester in den Luken. Ab und zu streckt eines der Jungen das Köpfchen neugierig heraus. Die Jungen sind immer so hungrig, daß die Vogeleltern unentwegt nach Nahrung suchen müssen, damit ihre Kinder satt werden. Der Kamin raucht und zeigt an, daß in der Burgeküche gekocht wird. Die Burgeküche ist dunkel, sie hatte in alter Zeit keine Fenster. Der Rauch des offenen Herdfeuers zieht geradewegs durch den Kamin zum Himmel. Da kein Wind an diesem Tag geht, weht er wie eine lange Fahne aus dem Dach. Große Stücke Fleisch hängen am Spieß über dem Feuer. Viele Münder wollen gefüttert werden. Kartoffeln in vielen Eimern warten darauf, geschält zu werden. Riesige Kohlköpfe liegen im Wasser. Aus ihnen wird Gemüse gekocht, das alle mögen. Aus dem Backofen wird knuspriges Brot herausgehoben. Auf Schiebern wird es aus dem Ofen geholt. Das sind lange Stecken, an denen vorne eine Art Holzsteller befestigt ist, auf dem das Brot glänzend liegt. Ein köstlicher Duft hängt über allem. In den Ställen muhen die Kühe, sie wollen gemolken werden. Pferde wiehern, sie wollen noch einmal auf die Weide. Enten und Gänse, auch Hühner und ein bunter Hahn suchen nach Futter und scharren im Gras. Eine junge Katze jagt ein Huhn, das laut gackernd davonrennt. Der Hund rennt hinter der Katze her. Es ist viel Leben im Burghof. Am Brunnen stehen Frauen und wringen die Wäsche aus. Andere Frauen tragen auf ihren Köpfen große Krüge, in denen bringen sie frisches Wasser aus dem Brunnen in die Küche. Kinder spielen mit Reifen. Sie bewegen mit kleinen Hölzchen bunte Reifen, so daß diese flink über den Hof rollen. Ein Reif rollt gegen ein dickes Schwein, das eben aus dem Stall in ein Gatter auf einer Wiese getrieben werden soll. Es quietscht auf, denn es hat sich sehr erschrocken. Du sitzt auf der alten Bank unter der Linde und träumst so vor dich hin, vielleicht machst du sogar ein kleines Schläfchen. Ein schwarzes Pferd, ein Rappen, wird gesattelt. Der Burgherr will noch einmal über die Felder reiten, um zu sehen, wie die Saat steht. Prächtiges Zaumzeug bekommt das Pferd umgelegt. Der Sattel ist aus braunem verziertem Leder und durch vieles Benutzen schon ganz glänzend. Das Burgtor wird geöffnet und der Burgherr reitet langsam hinaus. Er hat Pfeil und Bogen mitgenommen. Als er über die Felder dem Wald zureitet, versinkt die Sonne am Horizont. Sie überzieht noch einmal alles mit einem zarten, goldenen Schleier. Im Wald umfängt den Reiter Dunkelheit. Die alten Bäume lassen kaum einen Lichtstrahl durch ihr Blätterdach hindurch. Das Pferd wird munter, es ist glücklich, sich tüchtig tummeln zu können. Es springt federleicht über Gräben und Baumstämme. Es wiehert vor lauter Freude. Plötzlich richtet es seine Ohren auf, es hat früher als sein Reiter ein Geräusch gehört. Aus dem Gebüsch springt ganz unvermutet ein Tier. Der Burgherr will schon den Bogen spannen, um einen Pfeil abzuschießen, als er bemerkt, daß das Reh schneeweiß ist. Er erschrickt. Es ist die heilige Hirschkuh, die keiner töten darf. Selten nur bekommt man sie zu sehen. Sie ist scheu und verbirgt sich meist im dichten Gebüsch. Noch nie haben die Burgbewohner ihre Jungen zu Gesicht bekommen. Der Reiter läßt Pfeil und Bogen sinken. Er reitet ganz langsam der Hirschkuh nach. Sie scheint zu spüren, daß er ihr nichts Böses antun will. Sie läuft auf eine Lichtung zu, an deren Rand dichte, hohe Büsche stehen. Hier hält sie an, als wolle sie dem Reiter sagen, komm nur näher, du tust mir nichts Böses, ich fühle das. Er reitet näher, steigt von seinem Pferd und sieht vor sich zwei kleine Hirschkalbchen in einem Moosbett liegen. Sie liegen ganz ruhig und vertrauensvoll da. Ihre großen Augen sehen ohne Angst den Reiter an. Er steht still und betrachtet dieses kleine Wunder ehrfurchtsvoll.



Er ist der erste Mensch in seinem Forstgebiet, der die Hirschkalbchen gesehen hat. Er weiß aus der Legende, daß dem Glück beschert wird, der weiße Hirschkalber zu sehen bekommt. Nach einer Weile des Schauens reitet er wieder zur Burg zurück. Er ist in guter Stimmung und sehr froh, daß er seinen Pfeil noch rechtzeitig zurückhalten konnte, daß er die Hirschkuh nicht abgeschossen hat. Die Hirschkalbchen wären sonst verhungert, und über seine Burg wäre Unheil hereingebrochen. Als er zu Hause ankommt, ist im Hof ein großer Lärm. Alle lachen und wirken irgendwie glücklich. Als der Burgherr absteigt, kommt ihm sein Knecht entgegen und berichtet strahlend, daß der älteste Sohn, der Erbe, aus dem fernen Orient gesund zurückgekommen ist. Er vor langer Zeit als Kreuzritter in den Krieg gegangen, und keiner hatte etwas von ihm gehört. Eine große Freude überkommt den Burgherrn, denn er ist überglücklich, seinen Sohn in die Arme schließen zu können, muß gleich wieder an die weiße Hirschkuh denken, sie hatte ihm wohl das Glück beschert. Er beschließt, ein großes Fest zu geben. Nach einer langen, fröhlichen Feier kehrt Ruhe in Burg ein. Alle legen sich schlafen. Alle Tiere verstummen in ihren Ställen und dösen zufrieden vor sich hin. Müde und schläfrig bist auch du. Du kuschelst dich in Frieden und träumst einen eigenen Traum weiter.

*Alternative:* Im Winter, also bei Kälte, läßt sich das wärmende *Feuer* im Burghof oder im Rittersaal verlebendigen. (Vgl. Auch Bergwanderer)

#### 🕒 Delphine

Delphine, die kleinen Verwandten der großen Wale, lebensspringlebendig in vielen Meeren der Welt. Sie sind oft die munteren Wegbegleiter von Schiffen. Mancher Leckerbissen fällt ihnen so zu. Ganze Rudel von Delphinen springen dann kurz aus dem Wasser und in eleganten Bögen wieder zurück ins Meer. Wir begleiten in unserer Phantasie solch eine Gruppe von schlanken Delphinen in einem südlichen Meer.

Es ist ein warmer Sommertag. Der Himmel wölbt sich dunkelblau über dem spiegelglatten Meer. Es spiegelt die Himmelsfarbe wider. Am Horizont verbindet sich das Blau des Meeres mit dem Blau des Himmels. Blau, ein wunderschönes Blau, so weit das Auge reicht. Schau doch mal, wie wunderschön das Blau ist. Es umgibt dich blau. Du fühlst dich wie eingehüllt in das weiche Blau. Dein innerer Blick ist ganz in dem Betrachten des Blaus versunken. Das Blau macht die Seele ruhig. Ruhig bist du, ganz ruhig und entspannt. Du bist ruhig und vollkommen entspannt. Eines Tages begleiten die Delphine wieder einmal ein weißes Schiff. Der Wind schläft, das Meer ist ruhig. Das Schiff fährt an grünen Inseln vorbei und ankert im Hafen manch einer alten, wunderschönen Stadt. Das Schiff spiegelt sich im kristallklaren Wasser. Die glatten, schlanken Leiber der Delphine durchpflügen das Meer. Sie hinterlassen lange, schmale Wasserstraßen. Möwen fliegen laut kreischend mit dem Schiff um die Wette. Sie lieben die Reste aus der Schiffsküche. Das Schiff gleitet ruhig durch eine Inselwelt hindurch. Menschen stehen an den Ufern und winken. Bald hat das Schiff seinen Heimathafen in Griechenland erreicht. Menschen gehen von Bord, Gepäck wird ausgeladen. Unter vielen Lasten fällt ein gläsernes, rundes Ding auf. Es ist eine Taucherglocke, mit der Wissenschaftler das Meer nach Schätzen absuchen wollen. An Land gebracht, wird sie zu seinem ersten Tauchversuch vorbereitet. Sie wird mit einem Kran sicher ins Wasser gehievt. Die Menschen steigen ein und lautlos gleitet sie in die Tiefe. Scheinwerfer erhellen die dunkle Tiefe des Meeres. Sie finden soviel Interessantes. Fische in allen Formen, Größen und Farben begleiten das gläserne Boot. Da, schau doch mal, was sie so alles finden. Schau dir alles genau an. Du siehst so viel Interessantes. Du bist dabei ganz ruhig und entspannt. Bei einem neuerlichen Tauchen stehen plötzlich die Motoren still. Die Menschen dort unten sind ratlos. Ihre Schiffssirene gibt keinen Laut. Ein kleiner Schaden macht das Tauchboot arbeitslos. Die Menschen schauen aus den dicken Glasfenstern hinaus und bemerken einen Schwarm von Delphinen, die neugierig ihre Nasen an die Scheiben stubsen. Die Menschen winken, sie wollen ihnen etwas mitteilen. Da stemmen sich einige der Delphine unter das Boot, andere nehmen es in die Mitte. So schwimmen sie los. Das Boot hebt sacht vom weichen Grund des Meeres ab und gleitet langsam nach oben. Die Delphine stemmen und ziehen die Taucherglocke ganz nach oben. Es wird langsam heller. Das Licht der Sonne scheint durch das Wasser und läßt wieder alles farbig erscheinen. Direkt neben dem Strand tauchen alle auf. Von den Seelen der Menschen fallen die Sorgen wie dicke Steine ab. Sie bedanken sich mit köstlichen Leckerbissen bei den schlauen, hilfreichen Delphinen. Diese gleiten nach einem freundlichen Flossenwinken wieder schnell in das Meer zurück. Sie sind müde von ihrer schweren Arbeit. Sie suchen sich einen schönen Platz, an dem sie sich ausruhen und wieder zu Kräften kommen können. Mit schweren Gliedern liegen sie da. Ihr Körper ist ganz schwer. Fühl mal, wie schwer die Glieder sind, und wie schwer der Körper ist. Selbst die Flossen liegen ganz schwer da. Sie ruhen sich aus. Sie fühlen, wie sich der Körper entspannt. Ganz gelöst und entspannt ist nun der Körper. Fühl mal, wie gelöst und entspannt er ist. Ganz ruhig sind sie, ruhig und entspannt. Fühl mal, wie ruhig und entspannt sie sind. Sie träumen sicher die schönsten Träume.

*Alternative:* Ein Fisch im Meer.

#### 🕒 Dusche

Jeder kennt das entspannende, wohltuende Gefühl, unter der Dusche zu stehen und den warmen, wei-



chen Wasserstrahl auf dem Körper zu spüren. Schließ jetzt deine Augen... und stell dir vor, du möchtest dich mit einer Dusche von allen Sorgen und Anstrengungen befreien... Verfolge in deiner Vorstellung, wie du dich ganz gemütlich ausziehst und Kleidungsstück für Kleidungsstück beiseite legst... Beobachte, in welcher Reihenfolge du dies tust... Wenn du ganz ausgezogen bist, sieh vor deinem inneren Auge, wie du die Dusche betrittst... Du spürst den glatten, kühlen Boden an den Füßen... dann drehst du den Wasserhahn so auf, daß ein großer, warmer, weicher Wasserstrahl auf deine Schultern kommt... Nimm genau wahr, wie du dich ausgiebig von allen Seiten benäßt... und dabei dem Plätschern des Wassers lauschst... Jetzt nimmst du eine wohlriechende, frisch duftende Seife und schäumst deinen Körper damit ein... Jede Pore deiner Haut wird geöffnet und gereinigt... Dann drehst du dich so hin und her, daß das Wasser den ganzen Schaum von deiner Haut abwäscht... vom Kopf... von den Schultern... und Armen... dem Rücken... der Brust und dem Bauch... vom Gesäß... und den Beinen.

Gleichzeitig wäschst du auch alle Belastungen und Anstrengungen, all deinen Kummer ab... Mit dem abperlenden Wasser wird alles Negative heruntergewaschen... Du bleibst noch ein wenig unter dem Wasserstrahl stehen... vielleicht gibt es eine Stelle an dir, die du besonders gerne reinigen und erfrischen möchtest... Wenn du lang genug geduscht hast, drehe den Wasserhahn wieder zu und steige erfrischt und munter aus der Dusche aus.

Alternative: Das Duschwasser ist so kühl und wird immer kälter, daß sich der eigene Körper in einem „Schneemann/frau“ verwandelt. Auswertungsgespräch über das Gefühl der Kälte: angenehm-unangenehm? (vgl. Herkert 1995/6, S. 42f.)

#### ① Embryohaltung

Leg dich auf die Seite und zieh deine Beine nahe an die Brust. Du kuschelst dich ein und machst dich so klein wie ein Embryo im Mutterleib. Leg deinen Kopf in die Hände. Stell dir jetzt vor, du bist für eine kurze Zeit wieder im Bauch deiner Mutter. Um dich herum ist überall warmes, weiches Wasser, das dich schützt. Das Wasser schmiegt sich zärtlich um dich herum. Der Bauch deiner Mutter ist wie ein Kissen, auf dem du ruhst... Deine Augen sind geschlossen und du hörst und spürst den Herzschlag deiner Mutter... Ganz regelmäßig, langsam und dumpf geht das Pochen des Herzens... poch... poch... poch... immer wieder... Du wiegst dich in diesem Geräusch, es tut dir gut... Du weißt, du kannst dich darauf verlassen... Es kommt immer wieder... Vielleicht streichelt deine Mutter gerade ihren Bauch... und somit auch dich... du spürst, wie ihre Hand über dir Wärme und Liebe ausstrahlt... Nimm wahr, was deine Mutter dir noch alles Gutes tut...

(Ich werde später herumkommen, und du kannst mir leise ins Ohr flüstern, wie es für dich war, wieder in Mutters Bauch zu sein. Und wenn du möchtest, kommst du wieder hier in den Raum zurück.)

#### ① Fliegender Teppich

Im Osten geht die Sonne auf. Dort ist das Morgenland, der Orient. Die Menschen sprechen eine andere Sprache, haben andere Gebräuche und oft auch andere Kleidung. Die alten Männer tragen Kaftane, das sind lange Gewänder, und einen Turban. Manchmal bedeckt auch der Fes, ein kleiner, runder, roter Filzhut den Kopf. Die Menschen beten zu einem anderen Gott. Ihr Gotteshaus nennen sie Moschee. Ihr Pfarrer heißt Imam. Im Morgenland werden die schönsten Teppiche der Welt geknüpft. Auch viele Kinder sitzen vor den alten, hölzernen Webstühlen. Das Teppichknüpfen ist eine schwere Arbeit. Aus vielen Tausenden von Knoten besteht solch ein kostbarer Teppich. Seine Wolle wird aus dem Fell der Bergschafe gewonnen und die Farben aus Pflanzen und Mineralien. Das gibt besonders schöne Farben, die noch nach vielen Jahren frisch leuchten. Die Muster der Teppiche sind sehr alt. Menschen in aller Welt erfreuen sich an den Teppichen aus dem Orient.

In alten Zeiten gab es Fürsten, die sich die herrlichsten Paläste bauen ließen. Sie waren mit vielen Kostbarkeiten und den schönsten Teppichen aufs prächtigste geschmückt. In den Moscheen liegen Teppiche, die nie mit Schuhen betreten werden dürfen. Ein Palast ist besonders schön. Blühende Gärten mit hohen Palmen umgeben ihn. Exotische Vögel und andere Tiere bewegen sich frei in den Gärten, in denen das Wasser der Marmorbrunnen in der Sonne glitzert. In jedem der abertausend Wassertropfen spiegelt sich die Sonne. Es sieht aus, als ob ungezählte Edelsteine in den Farben des Regenbogens in der Luft schweben würden. Im Hof des Palastes liegt ein großer Teppich. Es ist ein fliegender Teppich. Du setzt dich auf ihn, konzentrierst dich, und schon hebt Du ab zu einer Reise, wohin deine Phantasie dich trägt. Du sitzt auf dem fliegenden Teppich. Erfühl einmal mit deinen Händen die feine Wolle. Sieh die schönen Farben und Muster an. Du fühlst, wie der Teppich sanft vom Boden abhebt. Du sitzt sicher und geborgen auf dem Teppich. Er beginnt zu fliegen. Du bist ganz ruhig und entspannt. Die Sonne wärmt dich. Sie wärmt die Glieder, den ganzen Körper. Angenehm warm ist die Sonne. Ein leichter, kühler Wind streicht über deine Stirn. Du fühlst, wie wohlig warm dein Körper ist. Deine Stirn ist angenehm kühl. Laß deinen Teppich durch die Kraft deiner Phantasie durch die weite Welt fliegen, wohin du willst. Schau dir alles auf deiner Reise an. Du siehst so vieles. Du fühlst dich ruhig, sicher, geborgen und ganz entspannt.



## ⌚ Frühlingswald

Lege dich entspannt auf den Boden... und schließe deine Augen... Mache dir die Auflagefläche deines Körpers bewußt... indem du aufmerksam in deine Körperrückseite hineinspürst... von den Füßen... über die Beine... das Gesäß... den Rücken... die Arme... Hände... bis in den Kopf..

Vertraue dein ganzes Körpergewicht dem Boden, der dich trägt, an... Dein Körper wird immer schwerer... Du bist völlig entspannt... Dein Atem geht ruhig und regelmäßig...ein... und aus... und ein... und aus. Spüre, daß du mit jedem Ausatmen ein klein wenig tiefer in den Boden sinkst... so, als wolltest du einen Abdruck im Boden hinterlassen... Wie du so entspannt daliegst, hörst du eine Stimme, die dich auffordert, ihr zu folgen: Du verläßt den Raum... und stehst mit einem Mal vor einem wunderschönen Frühlingswald... Du bist überwältigt von dem frischen Grün der Blätter... Du läßt den Anblick einige Zeit auf dich wirken... die vielen verschiedenen Grüntöne... die neu aufbrechende Natur. Nun gehst du in den Wald hinein... am Wegesrand leuchten dir einige rote und gelbe Blumen entgegen... der ganze Waldboden ist übersät mit einem weißen Blument Teppich..Du gehst mit langsamen, bedächtigen Schritten immer tiefer in den Wald hinein.. Unter deinen Fußsohlen spürst du die weiche Erde .. bei jedem Schritt gibt der Grund etwas nach... Du verfolgst ganz aufmerksam das Abrollen deiner Füße... In deinen Nasenflügeln spürst du die klare, frische neuer Erde... mit tiefen Atemzügen nimmst du den Duft in dich auf... Du spürst, daß sich die Ruhe des Waldes auch in dir verströmt... du fühlst dich wohl...In der Ferne hörst du Vögel zwitschern... Du verfolgst die fröhlichen Melodien... Du kannst mehrere Stimmen voneinander unterscheiden... warme, dunkle Töne... und helles, munteres Pfeifen... vielleicht hörst du einen Specht klopfen... oder einen Kuckuck rufen... Im Unterholz nimmst du ein Rascheln wahr... und kurz darauf siehst du, wie einige Tiere in aller Ruhe deinen Weg kreuzen..Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig... Du bist ganz entspannt und gelöst... Du fühlst dich wohl hier in der Natur... und nimmst den Frieden und die Harmonie dieses Ortes in dich auf... Du beschließt, wieder hierher zu kommen... Mit diesem Gedanken verabschiedest du dich von diesem idyllischen Ort... und kommst langsam wieder zurück in diesen Raum..Bewege sachte deine Hände .. und Fußgelenke... Laß deine Atmung tiefer werden... und mit dem nächsten Einatmen nimm deine Arme über den Kopf... Strecke und räkel dich kräftig durch... und öffne dann deine Augen.

## Haus

Entspannungsvorbereitung durch Ruhe, Wärme, Schwere und eventuell durch eine „Reise durch den Körper“. Stell Dir nun vor, Du gehst in einen Garten, Hecken schirmen den Garten von der Außenwelt ab. Blühende Blumen verströmen ihren Duft, dem Du ruhig und genießend tief einatmest. Ganz in Deiner Nähe hörst Du leise eine Quelle murmelnd sich aus dem Gras ergießen. Klares, in der Sonne glitzerndes Wasser quillt sanft aus dem grünen Gras. Du benetzt leicht Deine Stirn mit dem angenehm kühlen Wasser und spürst die Erfrischung. Deine Gedanken werden klar wie das Quellwasser. Unangenehme Ängste, Gefühle und Gedanken spülst Du mit dem klaren Quellwasser von Deiner Stirn fort. Spüre die Klarheit in Deinem Kopf. Gehe nun weiter. Ein weicher, grüner Rasen dämpft Deine Schritte, die Du in Richtung des zentral gelegenen Hauses lenkst. Tritt ein durch die offene Tür. Du erkennst vier verschiedene Räume. Gehe in den ersten Raum, alles ist grün, die Decke, der weiche Fußboden, die Wände, die Vorhänge. Sogar die Möbel sind aus grünem Holz getischlert. Genieße die frische grüne Farbe des Raumes, sauge sie auf, atme sie ein, spüre sie durch Deine Poren, schmecke sie auf Deiner Zunge. Verweile noch kurz und gehe dann in den nächsten Raum, ein Raum ganz erfüllt mit Blau. Du spürst das Blau überall, Du siehst es auf dem Boden, an den Wänden und auf der Decke. Das wundervoll strahlende Blau durchströmt Dich, es erfrischt und kühlt Dich angenehm. Sogar Dein Atem schmeckt angenehm frisch. Spüre das frische Blau in Deinen Händen und Füßen. Nun verweile noch in dem blauen Raum und betritt dann den nächsten Raum, hier ist alles herrlich gelb und orange. Der Fußboden, die Wände, die Decke und auch das Licht, das von draußen hereinschimmert, ist strahlend gelb. Nimm das warme Leuchten in Dir auf und spüre es an und in Deinem ganzen Körper. Spüre das Gelborange in Deinen Händen, in Deinem Kopf, atme es mit jedem Atemzug in Dich ein. Spüre das gelborange Leuchten vor allem in Deiner Stirn, genieße es, atme ruhig ein und aus und gehe langsam in den nächsten Raum: den roten. Du spürst das kräftige, starke Rot des Fußbodens, der Wände und der Decke mit jeder Faser Deines Körpers. Laß das starke Rot in Deine Lunge eindringen, atme ruhig ein und aus. Spüre das kräftige Rot. Nun verweile noch kurz und gehe dann in den Raum, der Dich am meisten angesprochen hat, in dem es Dir am besten gefallen hat. ....Verweile...Kehre nun langsam wieder in den Raum hierher zurück, atme kräftig ein und aus, strecke und dehne Dich und öffne die Augen.

## ⌚ Himmel

Stell dir vor, daß du an einem Sommertag in einer Wiese liegst. Es ist nachmittags, und du spürst das sanfte, weiche Gras unter dir... und alles duftet so gut!... Du liegst auf dem Rücken und blickst in den Himmel, der klar, durchsichtig und tief blau schimmert. Und deine Augen ruhen sich aus in diesem angenehmen Blau...Und du siehst einen Schmetterling, federleicht und mit schön gezeichneten Flügeln. Dann ist der Schmetterling auch schon wieder verschwunden. Und hoch am Himmel zieht ein großer



Vogel seine Kreise. Und du folgst ihm mit den Augen hoch oben in der Tiefe des Himmels. Und noch höher, weit über dem Adler zieht eine kleine weiße Wolke über den Himmel. Du schaust ihr nach und siehst, wie sie sich auflöst. Und dann ist über dir nur der Himmel, so weit, so sanft, so still. Und wenn du diese Ruhe genossen hast, kannst du langsam zu uns zurückkommen und noch etwas am Boden ausruhen...

① Igel

Du liegst ruhig und entspannt auf deiner weiten Wiese und träumst so vor dich hin, da stupst dich doch plötzlich etwas in die Seite. Es ist ein Igel, ganz erschrocken ist er selbst, er hat wohl gar nicht bemerkt, daß das ein Mensch ist, den er da mit seiner rosa Schnauze untersucht hat, so ruhig bist du gelegen, entfährt es dir, aber der Igel hat sich zusammengerollt und ganz hinter seinen Stacheln versteckt. Als du ihn ansiehst, lugt der Igel vorsichtig hinter seinen Stacheln hervor: Er ist ängstlich und zeigt dabei trotzdem ein bißchen von seinem rosigen Gesicht. Du beruhigst du ihn nochmals. Ruhig bleibst du und redest leise mit ihm. Seine friedlichen, netten Augen schauen dich nun neugierig an. Sachte und langsam legst du dich wieder hin, schaust ihn an. Deine Ruhe überträgt sich auf den Igel. Er öffnet sein Stachelkleid und bewegt sich in deine Richtung, wieder schüffelt er an dir. Du hörst ihn leise schnaufen. Seine kleine, feuchte Nase spürst du an deiner Hand. Ganz entspannt und ruhig bleibst du liegen, denn du willst den kleinen Kerl ja nicht vertreiben. Während du dich wieder entspannt ins Gras legst, hörst du, wie der Igel sich leise raschelnd entfernt, ohne Eile, langsam und friedlich. Und du liegst im Gras, hörst Vögel zwitschern, das Gras sich sanft im Wind wiegen, spürst den Hauch des Windes sacht in deinen Gesicht und läßt deine Phantasie schweifen...

① Insel 1.

Du bist auf einer Insel mitten im Ozean. Stille umgibt dich. Ruhe, Sonne du spürst ihre Wärme: Du fühlst sie auf deinen Händen und Armen, die Sonne scheint auf deine Füße und Beine, du läufst mit bloßen Füßen am Strand entlang. Du spürst den Sand auf deinen nackten Sohlen, die Wärme strömt durch deinen Körper: Ruhe, Wärme, Ruhe, Wärme. Fühlst du das Meer? Es liegt vor dir, die Wellen bewegen sich auf und ab auf und ab: Dein Atem gleicht sich dieser Bewegung an. Auf und ab, auf und ab, gleich ein und aus, ein und aus Atemberg und Atemtal gleich Wellenberg und Wellental auf und ab, auf und ab dein Atem geht ruhig und gleichmäßig: *es atmet dich*, der Atem geschieht. Hinter dir sind blühende Büsche, Bäume, Palmen grünes Dickicht undurchdringlich? Du willst da durch, du bist neugierig und mutig. Du willst sehen, erleben. Du hörst Geräusche, Vögel, Zikaden, Tiere du bist ganz mutig. Du durchdringst das grüne Dickicht, Düfte: süß, geheimnisvoll, Wärme, Licht, Helle. Nun Du bist ganz ruhig, gelöst, entspannt. Du schaust dir deine Insel an, gehst am Strand entlang und über die Wiese, kletterst den hohen Berg hinauf. Du richtest dir deine eigene Höhle ein und kundschaftest alles aus, bis du genug hast. Du fühlst dich warm und wohl. Du bist ruhig und entspannt.

*Zusatz:* Zur Grotte auf der einsamen Insel (mit dem Boot, schwimmen, laufen). dort ist eine Kiste mit einer wichtigen Nachricht versteckt, diese dort suchen. Gewißheit, daß die Nachricht wichtig ist für die Person selbst..

① Insel 2.

Du hast Deine Augen geschlossen und bist ganz ruhig und entspannt. Deine Arme sind schwer und deine Beine sind schwer. Deine Arme sind warm.

Du liegst auf einer weiten Wiese, deine Arme und Beine sind warm. So träumst du vor dich hin und als Du die Augen wieder aufschlägst, flattert ein wunderschöner bunter Schmetterling gerade vor deiner Nase und spricht dich an. Es geht über die Wiese und ein Stückchen durch einen lichten Wald, bis ihr an einen Fluß kommt. Am Ufer liegt ein Floß vertäut und schwankt leicht auf dem Wasser. Du steigst aufs Floß und der Schmetterling flattert zu einen Baum hinüber, dessen Äste einen Bogen über dem Wasser beschreiben. An diesem Bogen hängt eine winzige Glocke. Der Schmetterling bimmelt mit seinen feinen Fühlern daran. Kaum ist es zu merken, so leise ist die Glocke, aber weil du ganz ruhig bist und die Ohren einmal besonders spitzt, kannst du es doch leise und silberhell über dir läuten hören. Und da taucht aus dem Dickicht am Flußufer schon ein Biber auf. Das ist der Fährmann. Er schwimmt zu dir, nun springt er hinauf und stakt es mit einem langen Stecken hinüber zur Insel. Bald seid ihr angekommen und du springst ans Ufer. Der Biber bindet das Floß fest, grinst dich einmal mit seinen großen, blitzenden Zähnen an und verschwindet mit einem Plumps wieder im Wasser. Vielleicht gibt es einen großen Berg auf der Insel und du steigst hinauf und schaust über die Welt. Vielleicht ist da aber auch nur eine wunderschöne Blumenwiese, oder ein Dorf, oder eine Stadt, etwas dir schon lange Bekanntes, wo es dir gefällt, oder etwas völlig Unbekanntes, das du dir selbst erdacht hast. Wenn du willst, kannst du hier Abenteuer erleben oder dich auch nur entspannen. Vielleicht sind andere Leute, Freunde, bei dir, vielleicht bist du aber auch alleine hier, wenn du das hier lieber hast. Du schaust dir deine Insel an, gehst am Strand entlang und über die Wiese, kletterst den hohen Berg hinauf. Du richtest dir deine eigene Höhle ein und kundschaftest alles aus, bis du genug hast. Und dann geht ihr wieder hinunter zum



Floß. Der Biber wartet schon auf euch und stakt euch hinüber ans andere Ufer. Und langsam gehst du über die Wiese zurück nach Hause. Die Insel steht dir immer offen. Wenn du willst, dann geh in Gedanken auf sie und entspanne dich dort.

① KERZENMEDITATION (GUDJONS. S. 75).

Eine Kerze in die Mitte des Raumes stellen.

Droschkenkutschhaltung einnehmen und dann Stilleübung durchführen, den je eigenen Gefühlen nachspüren lassen: Freude, Liebe, Freiheit, schöner Unterricht, Freude in der Schule.

*Auswertung:* Freude-Freude in der Schule? Wie ist das Gefühl von "schöner Schule"? Wo findet der einzelne sonst Freude: Freizeit, Freunde, Familie?

① Körperreise

Stelle dir in deiner Phantasie vor, du besuchst deinen eigenen Körper. Nun spielt sich alles in deiner Phantasie ab, vor deinem inneren Auge. deine Vorstellungskraft und dein Einfühlungsvermögen bezüglich deines Körpers ruft die Erfahrungen, die du mit deinem Körper machst hervor. Konzentriere dich nun auf die Füße. Du siehst sie in Gedanken vor dir? Bleibe ganz nahe daran, halte dieses Bild fest. Spüre dem Druck der Strümpfe oder der Schuhe nach. Wandere langsam mit deinen Gedanken nach oben, in die Unter- und Oberschenkel. Konzentriere dich aufs Gesäß, spüre den Druck der Struktur der Sitzfläche. Spüre den Rücken, die Muskulatur neben der Wirbelsäule. Spüre den Halt, die Spannung und den Bogen in der Wirbelsäule. Gehe die Schulter hoch, in den Schulter-Nacken-Bereich, der so oft verspannt ist. Wenn dem so ist, lasse die Spannung auf dich wirken, ja verstärke sie noch. Und dann langsam den Muskeln nachgeben und die Entspannung verspüren, ihr nachgehen und nachgeben. Wandere in Gedanken den Nacken hoch in den Kopf, die Kopfhaut entlang zur Stirn. Spüre die Augen und Lippen und Wangen. Bleibe bei deinem Gesicht. Stelle es dir ganz plastisch und konkret vor. Stelle dir einzelne Teile des dir ja vertrauten eigenen Gesichtes möglichst exakt vor. Achte auf einzelne prägnante Einzelheiten deines Gesichtes. Wenn du die Reise beenden willst, atme tief ein, presse die Arme fest an dich und stoßen sie beim Ausatmen fest weg.

① Kraniche

(Bertolt Brecht: Aufstieg und Fall der Stadt Mahagonny)

Einleiten der Phantasie durch Einstimmen: ruhig und bequem sitzen, Wirbelsäule bequem, Atmung ruhig, Wärme und Schwere in den Armen und Beinen. Hinweis auf *Fliegen* geben.

Sieh jene Kraniche in großem Bogen!

Die Wolken, welche ihnen beigegeben  
zogen mit ihnen schon, als sie entflohen  
aus einem Leben in ein andres Leben.

In gleicher Höhe und mit gleicher Eile  
scheinen sie alle beide nur daneben.

Daß so der Kranich mit der Wolke teile  
den schönen Himmel, den sie kurz befliegen  
daß keines länger hier verweile

und keines andres sehe als das Wiegen

es ändern in dem Wind, den beide spüren

die jetzt im Fluge beieinander liegen

so mag der Wind sie in das Nichts entführen

wenn sie nur nicht vergehen und sich bleiben

so lange kann sie beide nichts berühren

so lange kann man sie von jedem Ort vertreiben

wo Regen drohen oder Schüsse schallen.

So unter Sonn und Monds wenig verschiedenen Scheiben

fliegen sie hin, einander ganz verfallen.

Wohin ihr?

Nirgendwohin.

Von wem entfernt?

Von allen.

Ihr fragt, wie lange sind sie schon beisammen?

Seit kurzem.

Und wann werden sie sich trennen?

Bald.

So scheint die Liebe Liebenden ein Halt.

Bei aller Problematik von Poesie und Ästhetik, die zwischen Brecht und Adorno intensiv diskutiert wur-



de, bleibt die Möglichkeit *intensiverer* und *alternativer* Rezeption von Lyrik. Natürlich läßt sich hier auch kürzen und das Gedicht sich auf den Flug von Kranichen reduzieren.

① Landschaft

Überlege, welches Bild dir am besten gefallen würde: Ein ebener Waldweg, weich durch Tannennadeln und Moos; Sonnenstrahlen fallen durch die Bäume auf den Weg, und der Wind rauscht in den Bäumen. Es ist warm und ruhig.

Am Meer sitzen, auf einer Düne. Die Wellen rollen am Strand aus, ein paar Möven kreischen, der Wind zaust im Haar, am Himmel treiben Wolken.

Das Meer rauscht und du schaust an den Horizont, dort, wo Wasser und Himmel zusammentreffen....

Ein Kornfeld, in dem der Wind spielt und die Halme biegt, Wellen erzeugt, und den Duft von Gras und Sonne und Sommer in dein Gesicht bläst.

Du liegst nachts auf einer Wiese und schaust in den Sternenhimmel. Ganz schwarz ist er und dazwischen die Millionen Sterne. Es ist warm und du fühlst dich wohl und denkst darüber nach, wie klein die Erde ist im Vergleich zu dem Himmel.

② Leuchtturm.

So groß bin ich. Ich überrage meine Umgebung. Ich stehe auf einer Felsnase auf einer Klippe, unter mir schlägt sacht das Meer mit sanften Wellen an die Felsen. Möwen umkreisen mein Haupt. Manche lassen sich auf meinem Haupt nieder und fliegen wieder davon. Manche suchen eine längere Rast, ich lasse sie gerne gewähren.

Ich sehe weit ins Meer hinaus. Ich beobachte die glitzernden Schaumkronen, wenn die Sonne über dem Land aufgeht. Ich sehe das Meer brennen, wenn abends die Sonne ins Wasser stürzt. Und wenn es dunkel wird, schalte ich mein Warnlicht an. Es dreht sich. Um meine Lichtarme greifen wie Karussellstangen weit ins Dunkle.

Ich erfasse mit dem Lichtkegel kleine Fischerboote, Frachtkähne, Kutter. Sie sind im Dunklen unterwegs und wissen, daß ich sie beschütze. Ich zeige Ihnen den Weg. Sie können sich auf mich verlassen

③ Orientalische Stadt

Wir verlassen das Klassenzimmer, gehen die Treppe hinauf und verlassen das Schulgebäude. Vor der Schule wartet unser großer Teppich auf uns. Nachdem wir alle bequem sitzen, hebt er langsam ab und wir steigen hoch in die Luft. Am Anfang der Reise ist es noch etwas kühl, aber je länger wir fliegen, desto wärmer wird es. Wir sind schon lange über Deutschland und Österreich hinweggeflogen und erreichen ein Land, das schon aus der Luft ganz anders aussieht. Es ist sehr warm hier und unser Teppich nähert sich einer großen Stadt. Plötzlich trägt der Wind eine Musik zu uns hinauf. Den meisten von uns gefällt die Musik und wir beschließen, in der Stadt zu landen.

Schon bei unserer Ankunft erkennen wir, daß die Stadt ganz ganz anders ist, als alle Städte, die wir kennen. Bei einem Rundgang sehen wir, daß jede Straße und jede Gasse ihr eigenes Gesicht, ihren eigenen Geruch und ihre eigene Stimme haben.

Die Abaragasse, in der wir gerade sind, hat ein erdfarbenes, altes Gesicht, voller Furchen, voller Geschichten. Die Fenster der Häuser stehen jeden Morgen auf und warten neugierig auf jede Nachricht, jede Schwalbe und jeden Geruch. Die Gasse riecht auch im Winter nach Anis und Gewürzen. Wenn wir weiter gehen, kommen wir auf die Gerade Straße. Schon an der Kreuzung schlägt einem der muffige Geruch der Kneipe entgegen. Es riecht nach Pferden und nach Schweiß, und gäbe es den Obsthändler Karim nicht, so wäre der Gestank unerträglich. Doch Karim hat die vielleicht besten Früchte der Welt. Sie sind immer etwas teurer als die der anderen Obsthändler, dafür sehen sie schön aus und duften sehr angenehm. Ohne Frage wehen die Duftfahnen weiter als um die Ecke.

Karim stellt seine Obstkisten immer in zwei Reihen am Eingang seines Ladens auf. Wie zwei Reihen lustiger, bunter Zähne in einem großen Mund sieht das aus. Die Läden der geraden Straße verleihen ihr sowieso das Gesicht eines Wesens mit einem großen Mund. Die bunten Zähne bestehen aus Süßigkeitskästen und Nußgläsern, die prall und verlockend glänzen. So wie die Menschen ihre Münder mit Goldzähnen schmücken, so schmückt sich diese Straße schon seit uralten Zeiten mit Teppichen, Nüssen, Kupferkesseln, vielen fremdartigen Früchten und Möbeln aus Holz. Frauen verkaufen Blumensträuße, ein Wirrwarr von Stimmen mischt sich mit Geräuschen aus einer Kupferschmiede, in der die Werkzeuge mit dem blanken Kupfer zu plaudern scheinen. Einen Schritt weiter ist es ganz still und riecht eigenartig - ja, hier ist die Apotheke. Die Straße ist lebendig, die Sonne scheint, gibt ein warmes Licht und streichelt unsere Haut. Wir atmen tief ein und nehmen die Gerüche wahr, hören auf die Vielfalt der Geräusche und setzen uns in ein Cafe, um ein Bild zu malen. Gegenüber von dem Cafe ist eine Häuserreihe und hinter dieser Häuserreihe sehen wir größere Häuser und glänzende, reich verzierte Turmspitzen hervorragen.

Für das Bild nehmen wir unseren Zeichenblock und den Deckfarbenkasten. Wir geben uns besondere





Mühe  
-die Wärme einzufangen  
- möglichst viel von der Stadt auf das Bild zu kriegen (Türme im Hintergrund).

① Sandstrand

Du liegst an einem Strand liegst im weichen, zarten Sand du fühlst mit deinem Körper diesen weichen, warmen Sand an deiner Haut, er ist so weich und warm, die Sonne scheint es ist ein schöner Sommertag . Du spürst die Wärme auf deiner Haut, auf deinem Körper, überall ist ein wohliges Gefühl, diese Wärme zu spüren, die Wärme zieht durch deinen ganzen Körper. Ruhe durchströmt dich, 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 schwer, warm, ruhig und entspannt, ein leichter Wind weht über deine Stirn, du fühlst dich wohl, du bist ganz ruhig und entspannt

*Alternative: Erdphantasie, in der die Wärme, Schwere und Beständigkeit des Bodens verdeutlicht wird.*

① Schöner Tag

Manchmal gibt es Tage, an denen wir ganz glücklich sind. Wir freuen uns und sind rundherum zufrieden. Du kannst dich in dieser Phantasiereise an solche glückliche Tage erinnern und ein wenig dein Glück mit anderen Menschen teilen. Lege dich dazu entspannt hin... Schließe deine Augen... Mache es dir noch ein wenig bequemer... Stell dir vor, du liegst in deinem Bett..., kuschelst dich in das weiche Kissen... Und du machst das auch wirklich... und rollst dich in die weiche Decke... Du atmest ganz tief ein... vielleicht seufzt du sogar ein paar mal, weil es so schön ist... Ein wunderschöner Tag ist zu Ende gegangen.. ein Tag, an dem du sehr glücklich warst... Und du denkst zurück... denkst an all das, was du erlebt hast ..., was dich glücklich gemacht hat... und zufrieden...Du genießt dieses Gefühl von Glückseligkeit... und denkst an die Menschen in deiner Nähe.. Und du schenkst ihnen etwas von deinem Glückseligkeit..., du strahlst es aus... und gibst ihnen auch ein wenig von deinem Glücksgefühl... Nun kommst du langsam... in deinem Tempo... wieder hierher zurück... Du bewegst deine Finge; ... atmest etwas tiefer ein und aus... Du dehnt und räkelst dich ... und öffnest deine Augen..Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht...

① Schulweg (Miller 1989, S. 28)

Streßbild entwerfen (Situation in der Klasse herausarbeiten und beschreiben lassen-Emotionalität beachten)

Mit den Problemen einen Rucksack füllen. Mit diesen Problemen in die Klasse oder nach Hause gehen, dort das Päckchen abwerfen und aufatmen lassen. *Zoomeffekt* einsetzen nach oben fliegen und Distanz zu der problematischen Situation eröffnen.

① Seifenblasenreise

Hast du auch manchmal das Bedürfnis, dich ganz von der Außenwelt mit all ihren Reizen abzuschirmen. Dann schließe jetzt deine Augen und stell dir vor, es hat an deinem Zimmerfenster geklopft... Du öffnest das Fenster, doch kannst niemanden erkennen... Dafür entdeckst du aber plötzlich ganz viele kleine und große Seifenblasen... Sie schimmern in allen Farben des Regenbogens... und schweben ganz leicht an dir vorbei, immer höher in die Luft. Du siehst dir dieses Schauspiel einige Zeit fasziniert an... und willst nach ihnen greifen... Als du eine Seifenblase berührst, zerplatzt diese jedoch nicht, sondern öffnet sich ganz langsam... In ihr ist ein großes, unsichtbares Bett, auf das du dich legst... Du fühlst dich getragen und so wohl, wie schon seit langem nicht mehr... Die riesige Seifenblase umschließt dich ganz... Sie schützt dich vor der Außenwelt... und keiner kann dir jetzt etwas anhaben... Die Blase nimmt dich mit auf ihre Reise durch die Lüfte... Du genießt dieses leichte, schwebende Gefühl immer mehr... und schaut neugierig aus deiner Hülle heraus auf die Erde... Nimm wahr, wo dich deine Seifenblase überall vorbeibringt... Erkennst du etwas wieder...? Oder ist dir alles fremd und neu...Laß dich einige Zeit überall dorthin tragen, wohin du möchtest... und spür, wie du dich an den verschiedenen Orten oder bei den Menschen fühlst... Wenn du genug hast, flieg zurück zu deinem Fenster... Klopf dort sachte an die Seifenblasenwand. Sie wird sich öffnen und dich ganz behutsam wieder absetzen...

① Sternenfahrt

Auf den Flügeln deiner Phantasie machst du die schönsten Reisen . Du fliegst dem Himmel entgegen, nachtblauer Himmel ist über dir, kleine Wolken zwischen diesem Blau, dunkelblaue Sterne, immer mehr Sterne siehst du, tausend, viele tausend Sterne, ganz klein sind sie, winzig klein wie Lichtpunkchen, die flimmern, du schaut gebannt auf diese Punkte. Sie werden größer, scheinen zu wachsen, jetzt erkennst du sie als Sterne, du siehst die Farben, sehr viele Farben, rot, gelb, grün, blau, lila und noch mehr. Viele Farben, schöne leuchtende Farben, sie leuchten klar und hell, du magst mal die, mal



jene, du setzt dich in dein Traumboot und schwebst den Sternen zu. Der Himmel ist noch weit, du kommst ihm näher. Die Sterne sind jetzt klar und groß, ganz nah bist du inmitten vom Nachtblau – schwer - warm - ruhig - und entspannt wie eingebettet in dieses Nachtblau bist du, um dich herum die blitzenden, leuchtenden, funkelnden Sterne. Ihr durchscheinendes Hell macht dich ganz fröhlich, heiter, du schwebst von Stern zu Stern.

#### ① Stiller Teich

Vielleicht bist du schon einmal an einem kleinen Teich gesessen und hast in das ruhige Wasser geblickt. Setze oder lege dich dazu entspannt hin... schließe deine Augen. Mache es dir noch ein wenig bequemer. Stelle dir vor, du sitzt am Ufer eines kleinen Teiches... Ein schöner Tag..., Sonnenstrahlen spiegeln sich im Wasser..., Bienen summen... es riecht nach frischem Gras... Du blickst auf das Wasser ... ruhig..., still... liegt es da... Nichts rührt sich mehr... Du nimmst einen kleinen Kieselstein..., wirfst ihn ins Wasser... hörst das Patschern... Kleine Wellen breiten sich aus... ziehen Kreise..., immer weiter... und verschwinden... Der Teich ist wieder ganz ruhig... glatt..., still... Und vielleicht sind in deinem Kopf noch störende Gedanken... Du kannst sie gehen lassen, so wie die Wellen am Teich... einfach ausklingen lassen... Vielleicht möchtest du noch weitere Kieselsteine ins Wasser werfen..., die Wellen beobachten... wie sie Kreise ziehen... weiter... und weiter... dann verschwinden... Nun kommst du langsam ... in deinem Tempo... wieder hierher zurück... Du bewegst deine Finger..., atmest etwas tiefer ein und aus... Du dehnt und räkelst dich... und öffnest deine Augen... Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht.

Vgl. Wasserphantasie, Bach usw..

#### ① Waldkapelle

Wanderung zur Kapelle im Wald: ruhiger Feldweg, Sonne geht langsam unter, hell genug, Weg am Waldesrand, Steine, Kies, Tiere huschen, Wind spielt in Wipfeln der Bäume, Vögel lassen sich vernehmen, Geruch nach Harz, Kiefern, Bienen (friedlich), auf einer grünen, satten Lichtung kleine, weiße Kapelle-Erinnerungen werden wach-schöne Kindheitserinnerungen. Hineingehen, angenehme Kühle, Licht fällt sanft durch bunte Glasfenster, auf Bank setzen.

#### ① Waldspaziergang

Du bist in einem Wald du stehst auf einem Waldweg aus moosigem Grund. Du hast Zeit und Ruhe, dich umzuschauen. Du siehst den Boden, auf dem du stehst. Du siehst die Erde, das Moos, das Gras, die Pflanzen. Riechst du den Geruch der Erde, des Grüns? Du stehst vor einem Baum, siehst seinen Stamm, um ihn herum Büsche, kleine Tannen, dein Blick gleitet langsam am Stamm empor, dein Blick bleibt in der dichten Krone hängen. Wieviel Formen haben die Blätter, Sie bewegen sich ganz wenig. Der Himmel schimmert durch die Krone hindurch, du gehst langsam weiter, von weitem siehst du eine Lichtung, du schlenderst auf sie zu, nun bist du dort, sie liegt fast rund vor dir, hell und dunkel, du gehst auf die Wiese spürst sie unter deinen Füßen hinlegen magst du dich. Vielleicht Gezirpe von Grillen, Zwitschern der Vögel, ihr Singen hörst du? Alles ist Ruhe. Nun Du bist ganz ruhig, gelöst, entspannt. Du bist schwer, warm, gelöst und ruhig, Der Atem geht ruhig und gleichmäßig. Du fühlst dich warm und wohl. Du bist ruhig und entspannt.

#### ① Waage

Einleiten durch ruhiges Atmen, Sitzen, Schwere und Wärme- am besten im Liegen, mit eventuell ausgestreckten Armen. Möglich auch durch eine *Reise durch den Körper*. Stell dir nun vor, deine Arme links und rechts sind ganz weit ausgestreckt. Sie bilden Waagenarme, die leicht durch das Anstoßen mit einem Finger hin und her pendeln. Spüre die leichten Pendelbewegungen in deinen Armen. Stell dir nun vor, in deiner rechten Hand liegt eine rote Farbe, in deiner linken Hand blaue Farbe. Spüre die unterschiedliche Schwere der beiden Farben, ihre unterschiedliche Temperatur. Welche ist schwerer? Wind kommt auf, deine Arme pendeln die einzelnen Windstöße aus, nichts kann dich aus dem Gleichgewicht bringen. .... Beim Ausbalancieren fließt die blaue Farbe von links nach rechts in die rote Farbe, beide Farben mischen sich in deiner Mitte. Spüre, wie die linke Hand wärmer wird und die angenehme Wärme und das leuchtend violette Licht, das die Mischung der beiden Farben hervorbrachte sich in dir ausdehnt. Spüre und genieße die Farbe.... Zurückkehren lassen.

Weitere Möglichkeiten: Hinweis auf Ausbalancieren von speziellen, aktuellen Schwierigkeiten, z. B. in der Klasse (Winkel 1988/2; das Bild des ausbalancierenden Lehrers).

#### ① Wiese

Du bist auf einer großen, weiten Wiese. Du läufst durch diese Wiese. Du spürst unter deinen Füßen das Gras, es ist biegsam, weich, sommerwarm. Du hast Lust, dich ins Gras zu legen, du spürst das Gras unter dir, wie eine weiche Decke du siehst die Gräser, viele Arten siehst Blumen dort kleine Käfer krabbeln gemächlich, du riechst das Gras, die Erde ein Schmetterling schaukelt an dir vorbei du siehst, wie



schön seine Färbung, ist die Zeichnung seiner Flügel, ganz aus Samt scheinen sie zu sein, du hörst die Bienen summen und schwirren du schaust zum Himmel du siehst dort oben viel du bist ganz ruhig, gelöst, entspannt Ruhe durchströmt dich du bist ganz ruhig und entspannt -

#### ① Winterlandschaft

Eine Phantasiereise ist nicht nur entspannend und erholsam, sondern sie stoppt gleichzeitig auch für eine kurze Zeit den unaufhaltsam auf uns einströmenden Fluß von Ereignissen und Reizen und weckt unsere eigenen inneren Bilder.

Wie wäre es z. B mit einer Reise durch den ersten frischen Schnee: Leg dich bequem auf den Rücken... schließ die Augen... spüre die Unterlage, auf der du liegst... und entspanne deinen ganzen Körper... laß ganz bewußt alle Muskeln los... alle Spannungen heraus... aus den Armen... den Beinen... dem Gesäß... dem Rücken... dem Gesicht... der Stirn... den Wangen... dem Mund... lege dich ganz bewußt immer mehr ab... und spüre, daß du getragen wirst... Mit jedem Atemzug wirst du etwas ruhiger und entspannter... Stell dir nun vor, du verläßt den Raum... und betrittst eine Schneelandschaft... die ganze Welt ist mit frischem, weißen Pulverschnee bedeckt. Geh ganz langsam einige Schritte über den Schnee... spüre dabei den Schnee unter deinen Füßen... höre das Geräusch deiner Schritte... Schritt für Schritt... ganz versunken wanderst du so durch eine wunderschöne Winterlandschaft. Du siehst Spuren von Tieren im Schnee... der Weg führt dich vorbei an schneebedeckten Blumen... weißglänzenden Tannen... an einem zugefrorenen See... du atmest die klare, kühle Winterluft... du fühlst dich wohl... um dich herum ist Ruhe und Stille... die Stille ist auch in dir. Du bist nun schon sehr lange unterwegs... du spürst, daß du vom Wandern müde geworden bist... deine Glieder sind ganz schwer... da siehst du eine Bank am Wegesrand... du machst es dir auf der Bank bequem und ruhest aus... du schaust dir die Landschaft aus dieser Perspektive an... du spürst die Stille der Umgebung... diese Ruhe ist auch in dir... Weit, weit weg hörst du die Glocken einer Kirche... das Läuten ist beruhigend und wohltuend, du lauschst intensiv hin... dein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig... du bist ganz entspannt, gelöst und ruhig... du fühlst dich wohl in deiner Haut. Nimm dieses Wohlgefühl noch einmal ganz bewußt wahr und behalte es dir in Erinnerung, wenn du jetzt wieder hier in den Raum zurückkehrst.

Bewege sachte deine Handgelenke .. deine Fußgelenke... nimm dann einen tiefen Atemzug und strecke dabei deine Arme und Beine... dehne dich kräftig durch und gähne herzlich dabei... öffne nun wieder deine Augen.

#### ① Wolke und Regen

Du schwebst in der Luft, ganz weich und flauschig, oben im Himmel. Du schwebst unter der Sonne dahin und fängst ihre Strahlen in dir auf. So wirst du selbst warm. Und nachts schwebst du unter den blinkenden Sternen. Du kannst sie zählen, aber es sind viel zu viele... Und langsam, ganz langsam wirst du schwerer und schwerer, dunkler und dunkler und ganz feucht. Dann verwandelst du dich in kleine Tropfen. Sie fallen sanft auf die Erde und bilden an einigen Stellen kleine Pfützen. Wo warst du zuerst, und in was hast du dich verwandelt?... Wie groß warst du als Wolke? Wieviel Regen hattest du in dir? Wie hat es dir gefallen?.

#### ① Zauberbaum

Entspannende Einführung: Sitzen, Atmen, Schwere und Wärme. Nun stell dir vor, du siehst einen Baum vor dir, einen großen, weitausladenden Baum. Seine Äste sind breit ausgestreckt nach allen Seiten. Er hat viele Blätter mit einem saftigen Grün. Er steht ganz fest, seine Wurzeln stecken tief und fest in der Erde. Du spürst mit deinen Händen seine rissige Rinde. Sie ist braun. Die Blätter bewegen sich leicht im Wind, es ist, als ob sie tanzen im Wind nach der Melodie des Windes. Der Wind singt ein Lied, der Baum versteht es, du kannst es hören. Die Krone des Baumes ist wie ein grünes Gewölbe über dir. Ein wenig Blau schimmert durch diesen Blätterhimmel, er ist blau, silbern, buntschillernde Vögel schwingen sich durch dieses Gewölbe. Bienen, Schmetterlinge fliegen umher. Gedanken und Wünsche umkreisen den Baum, Deine Gedanken und Wünsche, sie flattern wie Fledermäuse um den Zauberbaum. Eine Stimme tönt aus dem Baum: „in mir ist soviel Kraft, hol sie dir, greif sie dir“ du greifst danach, du hast sie nun in deinen Händen, du hältst sie fest, du verstehst, begreifst, vielleicht ist es der Schlüssel zu deinem Problem. »du hast ihn in deiner Hand, du bist ganz ruhig und zuversichtlich, du bist voll Mut und Kraft, du schaffst es ! Du mußt bereit sein, mutig sein, *du bist ganz ruhig, gelöst, entspannt eine große Ruhe ist in dir. Frieden.* Du weißt, du schaffst es, *Ruhe, tiefe Ruhe ist in dir.* (Vgl Herkert 1995, S. 39.)

Alternative: Bäume im Wind.

#### ① Zauberblume

Entspannende Einführung: Sitzen, Atmen, Schwere und Wärme.

Stell dir vor, du gehst über eine sommerfrische duftende Wiese, du spürst einen leisen Wind, der über die Wiese streicht und während du langsam über die Wiese schlenderst, bleiben deine Augen auf einmal



an einer leuchtend-gelben Blume hängen. Du gehst langsam auf sie zu. Du kannst Einzelheiten erkennen. Wie eine kleine Sonnenblume, deren Inneres zartrot blüht. Die Blütenblätter erglänzen in einem intensiven Purpurrot. Noch nie hast du eine solche Blume gesehen und näherst dich ihr weiter. Vielleicht riecht sie angenehm? Du beugst dich vor und ziehst den Duft der Blüte tief in dich ein. Ein merkwürdig angenehmes Prickeln verbreitet sich in deinem Körper. Deinem Kopf erfaßt ein angenehmes Schwindelgefühl. Du legst dich hin und spürst, wie du getragen wirst. Angenehm leicht fühlst du dich. Ein Windhauch führt dich langsam nach oben in die Lüfte. Wolken um dich herum. Sonnenstrahlen wärmen dich, strahlen in dein Gesicht. Getragen fühlst du dich. Lustig, daß Vögel dich neugierig umflattern. Spüre den Wind auf deiner Haut, deinem Gesicht, lausche den Vogelstimmen, genieße das leichte Gefühl des mit dem Wind Schweben.

Wenn du das Gefühl lange genug genossen hast, spüre, wie Schwere in deinen Körper zurückkehrt und du langsam wie eine Feder zurück auf den Boden sinkst. Spüre den sanften Aufprall auf dem Boden.

Räkele dich, strecke deine Arme und Beine und öffne die Augen.

Alternative: Rosenbusch. Vgl. Roseknospe, Blaue Blume.

#### ⊙ Zeitreise

Nach der entspannenden Einführung: Sitzen, Atmen, Schwere und Wärme können die Schüler mit einer „Zeitmaschine“ in eine phantasierte Vergangenheit zurückversetzt werden. Durch die detaillierte Beschreibung von Umwelt, Stadtteilen, Gebäuden, Stimmungen, Personen, Kleidung, Gesprächen, usw. läßt sich der imaginative Eindruck eines „lebendigen“ Damals erzielen.

Es bieten sich „Zeitreisen“ an zu den Ägyptern, den Griechen, Römern, den mittelalterlichen Rittern mit ihren Burgen usw. Hier kann auf mediales Wissen der SchülerInnen zurückgegriffen werden. Es dürfte leichter sein, Alltagsgeschichte nachzuempfinden als strukturell geprägtes politisches Geschehen.

#### ⊙ Zerfallene Stadt (Pompej),

in den Ruinen herumklettern, auf Suche nach dem Leben (der anderen?). Sonne, Hitze, einsame Schritte dringen ans Ohr, Schatten, Müdigkeit/Er mattung, in den Schatten eines Baumes legen: Duft vom Harz einatmen, Erde riechen. Nadeln picken am Arm, kühler Marmor am Kopf: ein versiegter Brunnen, Eidechse schlurft vorbei, Sonne scheint durch die vom Wind bewegten Äste aufs Gesicht, Statue eines Gottes/Göttin, kühler Marmor, schön aber fern.

Arm weist zu einem Tempel, Suche den Tempel, gehe in die Richtung, die der Arm zeigt, Eingang durchschreiten, zerbrochenes Dach, umgestürzte Säulen, Marmorfußboden nur noch teilweise sichtbar, Treppe nach oben, auf Ballustrade gehen, sonnendurchflutetes Umland, "etwas Wichtiges" finden müssen, ein Freund hinterließ eine Nachricht für Dich unter einem Stein in dem kleinen Tempel, im Allerheiligsten, da wo früher der Altar stand, eine kleine Steinpyramide, Steine aufklauben, eine Schachtel gefunden aufmachen. Eine Nachricht? Eine Erinnerung an die eigene Kindheit, an eigene Ideale, die vergessen wurden? Daneben eine wunderschöne Blume. Halte sie an deine Nase und laß den Duft in deine Nase einströmen.

Setze dich nun hin, nimm den eigenen Körper wahr: Beine, Arme, Rücken, Atmung, die Außengeräusche wieder hören, sich an den Raum erinnern, den Sitz/Liegen vergegenwärtigen, ausatmen, Arme ausstrecken, Augen öffnen, recken, räckeln, strecken. *Alternative:* In einem Tempel der Ägypter/Griechen/Römer/ Kirche früher Christen(romanische Kirche/gotisches Münster).

### Literaturhinweise:

- ⊙ Adorno, Theodor W. 1974/2, Ästhetische Theorie, suhrkamp: Frankfurt am Main 1974/2.
- ⊙ Adorno, Theodor W. 1975, Theorie der Halbbildung, In: Adorno, Theodor W Gesellschaftstheorie und Kulturkritik suhrkamp: Frankfurt am Main 1975, S. 66-94.
- ⊙ Baer, Ulrich 1993/94, dataSpiel. Datenbank mit 666 Spielbeschreibungen für die Gruppenarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Remscheid 1993.
- ⊙ Benckendorf, Rita, Brechtel, Christoph, Gesundheit durch Gelassenheit- der autogene Weg vom Ich zum Selbst, o.O. 1981/8.
- ⊙ Boeckel, Johannes, F. 1992/2, Meditationspraxis, Technik und Methoden, 2001: Frankfurt am Main.
- ⊙ Bücken., Hajo 1988(2), Kimspiele, Spiele zum Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Hören und Denken, München, Hugendubel.
- ⊙ Dahlke, Rüdiger 1990, Mandalas der Welt, Wilhelm Heyne Verlag: München 1990.
- ⊙ Fallner, Rolf 1992, Autogenes Training. Anwendung, Heilwirkung, Methoden. Falken Verlag: Niedernhausen.
- ⊙ Faust-Siehl, G./ Bauer, E.-M./ Baur, W./ Wallaschek, U. 1994/4, Mit Kindern Stille entdecken, Diesterweg-Verlag: Frankfurt am Main.
- ⊙ Fromm, Erich 1989/ NL 1, Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung (Schriften aus dem Nachlaß, herausgegeben von Rainer Funk, Band 1), Beltz Verlag: Weinheim und Basel 1989.



- ① Fromm, Erich 1990/NL 3, Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewußten. Zur Neubestimmung der Psychoanalyse (Schriften aus dem Nachlaß, hrsg. von Rainer Funk, Band 3), Beltz: Weinheim und Basel 1990.
- ① Fromm, Erich 1991/NL 5, Von der Kunst des Zuhörens. Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse (Schriften aus dem Nachlaß, Band 5), Beltz: Weinheim und Basel 1991.
- ① Fromm, Erich 1991/NL 6, Die Pathologie der Normalität. Zur Wissenschaft vom Menschen (Schriften aus dem Nachlaß, herausgegeben von Rainer Funk, Band 6), Beltz: Weinheim und Basel 1991.
- ① Fromm, Erich 1992/NL 7, Gesellschaft und Seele. Beiträge zur Sozialpsychologie und zur psychoanalytischen Praxis (Schriften aus dem Nachlaß, herausgegeben von Rainer Funk, Band 7), Beltz Verlag: Weinheim und Basel 1992.
- ① Fromm, Erich 1992/NL8, Humanismus als reale Utopie. Der Glaube an den Menschen (Schriften aus dem Nachlaß, herausgegeben von Rainer Funk, Band 8), Beltz: Weinheim und Basel 1992.
- ① Fromm, Erich 1993, Leben zwischen Haben und Sein, herausgegeben von Rainer Funk, Herder Verlag: Freiburg, Basel, Wien 1993.
- ① Gudjons, Herbert 1987/3, Spielbuch Interaktionserziehung, Klinkhardt, Bad Heilbrunn 1987/3.
- ① Halbfas, Hubertus 1989, Der Sprung in den Brunnen, Patmos-Verlag 1989.
- ① Herkert, Rolf 1995/6, Die 90 Sekunden Pause, Integral: Wessobronn 1995/6.
- ① Krug, Jürgen 1991, Das Autogene Training. Wie man Entspannung, Ruhe, Gesundheit gewinnt. Beck'sche Reihe München 1991.
- ① Langen, Dietrich 1993/5, Autogenes Training für jeden, Gräfe und Gunzer: München.
- ① Liebenow, Hermann 1995, Sozialpädagogische Prävention mit psychologischer Selbsterfahrung und künstlerischem Ausdruck, In: ajs-Information 5/1995.
- ① Lorenz Oken, zitiert bei Joachim Ernst Behrendt, Begleitheft zu: Die Welt ist Klang (CD).
- ① Müller, Reinhold, 1989, Sich in der Schule wohlfühlen, Weinheim, Basel.
- ① Müller, Reinhold, Streß und Entspannung, In: Gudjons, Herbert (Hrsg), Entlastung im Lehrerberuf, Bergmann und Helbig: Hamburg 1993
- ① Montessori, Maria 1979, Spannungsfeld Kind-Gesellschaft-Welt. Auf dem Wege zu einer „Kosmischen Erziehung“. Aus nachgelassenen Texten herausgegeben von Günter Schulz-Benesch, Herder: Freiburg, Basel, Wien 1979.
- ① Müller, Doris 1994, Phantasie Reisen im Unterricht; Westermann-Verlag: Braunschweig 1994.
- ① Müller, Else 1987, Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen, Frankfurt a. M./ (1994)
- ① Müller, Else 1991, Hilfe gegen Schulstreß, Frankfurt a.M. 1991
- ① Müller, Else 1992/2, Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. Vorlesegeschichten, Frankfurt a.M. 1994/2.
- ① Müller, Else 1993a, Wege in die Wintersonne, Frankfurt a. M.
- ① Müller, Else 1993b, Du fühlst die Wunder nur in Dir, Frankfurt a.M.
- ① Müller, Else 1993c, Träumen auf der Mondschaudel, München 1993/3
- ① Naidhardt, Uschi 1991, Meditative Spiele. Die Ruhe im Auge des Taifuns, Rowohlt: Reinbek 1991.
- ① Schärli, Otto 1991, Werkstatt des Lebens. Durch Sinne zum Sinn, AT Verlag: Aarau /Ch 1991.
- ① Schmitthenner, Hansjörg 1990, Welthören. Amerika, Afrika, Europa, Network Medien Frankfurt am Main
- ① Schön, Bärbel 1993/2, Therapie statt Erziehung, VAS: Frankfurt am Main 1993/2.
- ① Teml, Hubert 1990/2, Entspannt lernen, Veritas Verlag: Linz 1990/2.
- ① Vopel, Klaus 1992, Interaktionsspiele für Jugendliche, 4. Bände, Hamburg Iskopress 1992.



FROMM-Online