

Entspannung und Körperwahrnehmung

Rituale zur Verfeinerung musikalischer Kompetenzen



Anke Held

15



Vergleicht man die Übungsziele verschiedener Körperschulen, Entspannungs- und Meditationstechniken mit den zum Musizieren notwendigen Kompetenzen, ergibt sich eine grosse Übereinstimmung. Es liegt darum nahe, das eine mit dem anderen zu verbinden und verstärkt sogenannte „Stille-Rituale“ in den regulären Musikunterricht mit einzubauen.

Der vorliegende Artikel ist zu verstehen als Plädoyer zu einem körper- und sinnesbezogenen Musikunterricht. Als Musikerzieher/innen haben wir die wunderbare Chance,

mehr Sinnlichkeit und Kreativität in den Alltag unserer Schüler/innen zu bringen. Automatisch betreiben wir dadurch eine Form der Psychohygiene und Gesundheitsprophylaxe.

Der Sinn von „Spür- und Stille-Übungen“

Durch auf die eigene Körperwahrnehmung ausgerichtete Übungen erwerben Kinder spielerisch wertvolle Techniken, die in unserer hektischen Leistungsgesellschaft hilfreich sind, um trotz der Überdosis an Umweltreizen und Anforderungen zu sich

selbst zu finden und zu stehen. Musikalische Ausbildung und Gesundheitsförderung gehen so Hand in Hand. „Sich selbst spüren“ oder „Stille aushalten und geniessen“ können sind umgekehrt Grundvoraussetzungen für effizientes musikalisches Üben.

Meditationsübungen

Meditationsübungen wirken ausgleichend auf unser Nervensystem. Unser Körper arbeitet wechselweise in zwei verschiedenen Grundfunktionen, hier kurz polarisiert als Aktions- und Regenerations-Prinzip. Wenn wir nicht

Musikalische Kompetenzen und korrespondierende körpertherapeutische Stichwörter

- Zuhören können, Achtsamkeit
- sich konzentrieren können, in der eigenen Mitte sein, Sammlung statt Zerstreuung
- zum Instrumentalspiel notwendige Körper-Koordination beherrschen, Haltungsschwächen vorbeugen
- zum Singen notwendiges Körpergefühl entwickeln, Kinästhetik (griech.: Bewegungssinn)
- Atemregulation
- Musik ganzheitlich geniessen können, Wachheit und Sinnlichkeit
- fließende, rhythmisch organisierte Bewegungsabläufe in Tanz und Musizieren, „im Fluss sein“
- Ausdrucksfähigkeit, Kreativität
- Sensibilität für harmonische Schwingung
- Spannung auf- und abbauen können, Eutonie (Wohlspannung)
- in der Gruppe agieren können
- üben können = Geduld, Langmut, Ausdauer und Gelassenheit
- (Ton-)Vorstellungskraft, Fantasie, Kreativität
- Aufbau von körperlichen und seelischen Ressourcen

genügend Zeit und Musse einplanen für Entspannung, Stoffwechsel und Regeneration, entziehen wir uns selbst wichtige Ressourcen.

Das Gleiche gilt für unseren Geist: Für den „physischen Download“ neu erlernter Informationen sind Denk-Pausen unverzichtbar. Nur dann kann unser Gehirn neue Synapsen verschalten. Zugleich werden während meditativer Handlungen in unserem Gehirn sogenannte Alpha-Wellen erzeugt. Dieser Zustand ermöglicht uns, zermürendes Kreisdenken loszulassen und uns danach Neuem zuzuwenden. Nach Ansicht der Kinesiologie unterbindet Stress die integrative Verarbeitung von Informationen im Gehirn. Effizientes Lernen kann nur dann stattfinden, wenn wir ausreichend Entspannungspausen einlegen.

Sehr wichtig ist auch der seelische Aspekt: Wer nur noch „in action“ ist und nicht mehr zur Ruhe kommt, verliert den Blick für das Wesentliche. Wie auch immer das jede und je-

der Einzelne für sich definieren mag – wenn wir nicht regelmässig innehalten, um im wahrsten Sinne des Wortes zur Be-Sinnung zu kommen, laufen wir Gefahr, uns selbst zu überholen. Wie John Lennon es treffend formuliert: „Leben ist das, was dir passiert, wenn du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.“

Heutzutage gelten Rituale wie z.B. in Ruhe gemeinsam essen, ein Mittagsschlafchen halten, beten oder in der Abendsonne sitzen leider oft als altmodische Zeitverschwendung. Dabei handelt es sich bei solchen Handlungen letztendlich um lebensverlängernde Massnahmen ... Aber wenn wir keine Zeit, Lust und Kraft mehr haben, an einer Blume zu riechen oder ein Lied zu singen, wo bleibt dann die Freude? Es ist heute notwendiger denn je, Kindern frühzeitig Werkzeuge gegen Dauerstress zu geben. Indem wir dem eigenen Körper mehr Achtsamkeit entgegenbringen und uns sensibilisieren für die

Seelenaspekte von Musik, sind wir besser geschützt gegen krank machenden Konsum- und Leistungsdruck.

Das Üben üben

Die Wirkung von Klängen und Musik wird uns häufig als pädagogisches Wundermittel präsentiert: Singen ist gesund, Klavierspielen macht schlau, gemeinsames Musizieren fördert das Sozialverhalten usw. Aber was nützen all diese vielversprechenden Erkenntnisse, wenn wir nicht wissen, **wie man übt**? Am effizientesten sind Handlungen dann, wenn sie regelmässig durchgeführt, sprich ritualisiert werden. Kontinuierliches Üben, welches zur Gewohnheit wird, kann unsere Lebensqualität enorm verbessern. Erfreulicherweise ist für viele Kinder bereits der Besuch ihrer Musikstunde ein bedeutsames Ritual. Entsprechend lohnt es sich, den Unterrichtsaufbau stets deutlich zu strukturieren. Die vorgestellten Übungen sind dazu gut geeignet.

Anleitungstext zum „Sinnesputz“

Tastsinn

Habt ihr euch heute schon selbst „Guten Tag“ gesagt? Guckt mal nach, ob ihr noch da seid (den Körper mit beiden Händen kurz spielerisch abtasten). Gebt euch dazu ruhig mal selbst die Hand ... Dabei können Eure Hände sich gegenseitig kräftig durchkneten ... Begrüsst dabei auch jeden einzelnen Finger ...

Kein anderes Säugetier hat so feine und geschickte Pfoten wie wir Menschen! Wir können damit wunderbar tasten, trippeln, streicheln, reiben, patschen, klatschen oder schnipsen. (Entsprechende Fingerbewegungen durchführen, kann später auf Handtrommeln übertragen werden.)

Augenentspannung (bitte vorher Brille absetzen)

Wenn die Hände aufgeweckt sind, kannst du auch deinen Augen etwas Gutes tun! Reib deine Handflächen, bis sie ganz heiss werden. Jetzt legst du dir die wunderbar warmen Handflächen über die Augen. Die Nase bleibt natürlich frei, damit du weiterhin gut Luft bekommst! Gleich noch einmal: Reibe wieder die Hände, bis sie schön warm sind – dann legst du sie dir erneut auf die Augen ...

Du kannst die geöffneten Augen auch kreisen lassen: Einmal in die eine und einmal in die andere Richtung.

Reflexpunkte der Ohrmuscheln

Was den Augen und Händen guttut, lieben die Ohren schon lange! Auch die Ohren haben es gern, wenn man sie knetet, massiert, zupft oder liebevoll lang zieht ...

Möglicherweise musst du davon gähnen oder deine Augen tränen oder die Nase beginnt zu laufen. Das macht aber nichts, sondern zeigt, dass im Kopf jetzt alles schön geputzt wird.

Atem-„Wege“

Und nun verrate ich dir was: Bei der Nase ist es genau umgekehrt wie bei einem Baum: Oben zwischen den Augenbrauen, genau da wo die Nase aus dem Kopf kommt – da ist die Nasenwurzel. Von dort aus kannst du mit den Fingerspitzen über den Nasenrücken abwärtsrutschen, dann kommst du unten automatisch zur Nasenspitze.

Und jetzt wird es richtig spannend: Wenn du hier bei der Nasenspitze um die Kurve biegest, kommst du zu den Nasenlöchern. Mit denen kann man tolle Zauberkunststücke machen!

Probiere mal die Atemluft so fest einzuziehen, dass deine Nasenflügel sich ganz eng an das Nasenbein anlegen! Dann wirst du automatisch zur hochnäsigen „Frau Etepetete“, die ihre Nase zu- und die Luft anhält ...

Ganz anders macht es der „Gorilla“, wenn er seine Nüstern aufbläht und tief durch den unteren Bereich seiner Nasenlöcher die Luft kräftig einsaugt, z.B. weil er gerade den Duft seines Lieblings-Bananenbaumes aufnimmt. In den Ferien fahren Frau Etepetete und der Gorilla dann zusammen ans Meer. Dort stehen sie am Strand und nehmen über die volle Breitseite ihrer beiden Nasenflügel die gute, frische Seeluft auf.

Artikulationswerkzeuge

Na, haben wir jetzt alle Sinne versorgt – oder fehlt noch was? Genau, der Mund und die Zunge fehlen noch! Los, stimmt mit ein in den Chor der rausgestreckten Zungen! Du kannst die Zunge aber auch im Mund lassen und stattdessen so tun, als würdest du etwas Leckeres kauen und dabei summen.

Abschluss

Jetzt ist der Kopf richtig schön durchgeputzt und unsere Sinne sind wieder wach.

Struktur-Bausteine zur Unterrichtsgestaltung

Bei sehr jungen Kindern (z.B. Eltern-Kind-Singen mit unter Zweijährigen) sollte der Anteil an sich gleichförmig wiederholenden Ritualen sehr hoch sein. Je älter die Kinder werden, desto mehr können die Inhalte variieren, aber die Absichten sollten die gleichen und auch für die Kinder deutlich sein. Begleitende Aufforderungen wie „jetzt putzen wir uns mal ordentlich durch“, „jetzt machen wir wieder etwas schön Entspannendes“ oder „nun toben wir uns mal richtig aus“ sind dabei hilfreich. Egal welches aktuelle Unterrichtsthema man sich vorgenommen hat – es lohnt sich, dieses auf die entsprechenden Struktur-Bausteine aufzuteilen.

- Begrüssung
- Warm-up
- Stimm- und Atemübungen
- Instrumentalspiel
- Hör- und Konzentrationsübungen
- rhythmische Übungen
- Bewegung/Tanz
- Entspannung
- Abschluss/Verabschiedung

Warm-up

Für viele Menschen sind alltägliche Vorgänge wie morgendliches Duschen, Zähneputzen oder Wassertrinken nahezu unverzichtbare Rituale, um in den Tag zu starten. Diverse rituelle Waschungen spielen auch in religiösen Zusammenhängen oft eine wichtige Rolle.

Dementsprechend ist der „Sinnesputz“ (siehe Kasten links) ein lustiges Reinigungs- und Sensibilisierung-Ritual zur Einstimmung auf musikalische Tätigkeiten.

Inszenierung und Vertonung

Üben Sie den Anleitungstext und die entsprechenden Abläufe am besten zunächst für sich, um ihn später im Unterricht dem Ablauf entspannt anpassen zu können. Scheuen Sie sich nicht, die Anweisungen deutlich auch pantomimisch umzusetzen. Sind die Kinder mit dem Ablauf vertraut, kann überlegt werden, wie das Ganze szenisch und akustisch präsentierbar wäre. Das Ergebnis kann dann sehr gut bei einer musikalischen Darbietung vorweg mit dem Publikum durchgeführt werden.

Körpertherapeutische Aspekte

Hände: Inspiriert von der ayurvedischen Massage und der Reflexzonenmassage.

Augen: Diese Übung stammt aus der yogischen Augengymnastik. Anatomisch betrachtet sind die Augen direkte Ausstülpungen des Gehirns, das heißt, ein verspannter Geist und verspannte Augen stehen häufig in Wechselwirkung. Legen wir die Hände auf die Augen, können sich diese wie nach hinten zurücklehnen; damit wird nicht nur die Augenmuskulatur, sondern auch das Vorderhirn entspannt.

Ohren: Auf den Ohrmuscheln liegen extrem viele Punkte zur Reflexzonenmassage. In der Kinesiologie heißt diese Übung „Denkmütze“.

Nase: Die Atemtherapeutin Ilse Middendorf unterteilt in ihrem Konzept des erfahrbaren Atems die Atemwege innerhalb der Nase. Dieser



Ansatz wird von Schauspielern genutzt, um verschiedene Grundcharaktere überzeugend darzustellen.

Mund: Die Zunge als Geschmacksorgan ist in der musikalischen Ausbildung natürlich nicht so bedeutsam wie als Artikulationsorgan. Aus logopädischer Sicht sind Zungenübungen aber stets lohnenswert. Wer etwas sucht zu den Geschmacksrichtungen, dem sei der „Rate-Rap zu den verschiedenen Geschmacksrichtungen“ empfohlen, ebenfalls erhältlich auf der Confettissimo-Sinne-CD „Wenn die Ohren Augen machen“.

„Waschanlage“

Die Kinder stehen in sich in zwei Reihen gegenüber wie Putzrollen in einer Autowaschanlage. Ein Kind nach dem anderen wird durch die „Waschanlage“ geschleust. Jedes Paar hat seine eigene Putzbewegung – z.B. Oberarme massieren, Waden rubbeln, Rücken akklopfen – und dazu auch ein



eigenes „Maschinengeräusch“. So werden gleichzeitig Haut und Muskulatur tonisiert bzw. die Stimme trainiert.

Konzentrationsübung Instrumentalspiel



Klangschalen-Ritual: In vielen Meditationsrichtungen werden Anfang und Ende einer Session jeweils mit dem Anschlagen und Ausklingenlassen einer Klangschale deutlich gemacht. Auch das weiter unten vorgestellte Meditationslied beginnt und endet mit einem solchen Klangschalen-Ritual.

HÖRBEISPIEL

H 15 Ich schliesse meine Augen (Original)

Confettissimo

Zusätzlich lassen sich mit den Klangschalen sehr gut Hör- und Fühl-Übungen durchführen. Verschiedene mögliche Aufgabenstellungen:

- Wer die Schale nicht mehr hört, hebt die Hand. Dadurch wird nicht nur das Konzentrationsvermögen geschult, sondern können auch etwaige Hörschäden schneller erkannt werden.
- Frage: Was genau ist zu hören? Sind verschiedene Obertöne unterscheidbar?
- Wie fühlt sich eine schwingende Schale an, wenn sie z.B. auf dem Kopf, dem Rücken, dem Bauch (z.B. Solarplexus) oder den Handflächen angeschlagen wird? Diese Übung lohnt sich allein schon wegen der verzückten Gesichtsausdrücke der kleinen Proband/innen. Wichtig: Das Kind sollte in einer bequemen Position sein.
- Geschicklichkeitsübung: Versuche die Klangschale langsam in Schwingung zu versetzen, indem du den Klöppel vorsichtig an ihrem oberen Rand kreisen lässt, ohne den Kontakt zu verlieren. Lausche dem langsam entstehenden Klang.
- Fülle Wasser in die Schale und experimentiere mit dem Klang.
- Du kannst die Klangschale auch durchgehend leise und schnell anschlagen und dazu eine Melodie erfinden.

Klangschalen, Glöckchen oder Gongs sind grundsätzlich gut geeignet, um verschiedene Unterrichtsabschnitte zu markieren. Jedes Mal, wenn wir der Schale bis zum Ende ihrer Schwingung lauschen, folgen

wir den Klängen gewissermaßen in die Stille hinein.

Entspannung im Lauschen

Unsere Ohren können wir nie schliessen, aber wir können sie entspannen, indem wir bewusst in wohlthuende Klänge hineinhorchen. Zu diesem Zweck sind besonders jene Instrumente geeignet, welche ohne instrumentale Vorbildung spielbar sind

und einen energetisierenden, obertonreichen Klang erzeugen, wie z.B. Klangschale, Steeldrum, Kalimba, Sansula oder tibetische Mundorgel. Ebenso Instrumente, welche eine angenehme und kontinuierliche Hörerfahrung bieten wie Oceandrum oder Rainmaker. Auch Stimmgabeln oder Windspiele sind für Lauschübungen gut geeignet. Natürlich kann man auch in die Natur gehen und z.B. dem Wind in den Bäumen, den Singvögeln oder den Wellen am Meeresstrand lauschen.

Körperwahrnehmung durch Stimmbildung

„Chanten“/„OM“: Auch der eigene Körper kann zum schwingenden Klanggefäß werden. Sobald Kinder ihre verschiedenen Körperfunktionsbereiche taktile abgrenzen können, ist es möglich, mit den entsprechenden Regionen tonal zu arbeiten. Dabei werden die Hände jeweils von oben nach unten sowie vorder- und rückseitig auf die entsprechenden Körperteile gelegt, während zugleich versucht wird, in diese Körperräume hineinzusingen. Nach derjenigen Tonhöhe, Lautstärke

und Phonation suchen, welche in dem jeweiligen Raum am besten resoniert.

Die kräftig zu intonierende Lautierungsfolge „A-O-U-M“ (OM) hat sich in diesem Zusammenhang sehr bewährt. Aber auch jeder andere Laut besitzt seine eigene Heilkraft.

Dies wurde auch hier in Europa von verschiedensten Schulen untersucht und dokumentiert (z.B. Ilse Middendorf: „Der erfahrbare Atem“, Eurythmie der Anthroposophen).

Empfohlene Reihenfolge: Kopf (Gehirn und Sinne) – Hals/Nacken (Kehle) – Brust (Herz und Lunge) – Oberbauch / Nieren (Verdauungsorgane) – Unterbauch (uro-genitaler Bereich) – Leiste – Knie – Füße.

Mit grösseren Kindern kann man auch auf die entsprechenden Funktionsbereiche eingehen.

Wenn die Kinder mit dieser Übung und untereinander vertraut sind, können sie sich auch gegenseitig die Hände auflegen.

„Löwengebrüll“: Diese Übung ist bei meinen Schüler/innen ganz besonders beliebt: den Mund weit öffnen, die Zunge weit nach unten herausstrecken, die Augen weit öffnen und losröhren auf „AAH“. Dabei entweder die Hände auf den Knien aufstützen oder auf allen Vieren knien. Der Rachen wird durchgeputzt und Spannungen im Kopf- und Nackenbereich werden gelöst. Diese leicht modifizierte Yoga-Übung wird in der Sprach- und Stimmheilkunde auch gegen Stottern eingesetzt wird.

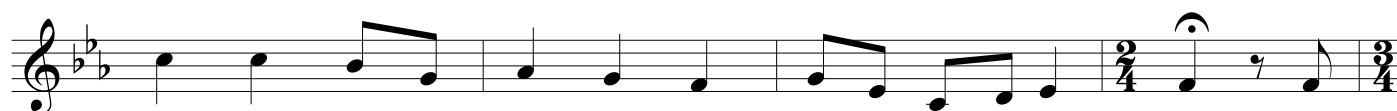


Ich schliesse meine Augen

Text und Musik: J. Petzold / A. Held



1. Ich schlies - se mei - ne Au - gen, ganz stil - le werd ich nun, ich
 2. Ich lau - sche mei - nem Herz - schlag und hör auch die Mu - sik, kann
 3. Ich spür auch mei - nen A - tem, so warm und doch so frisch, fließt



mach es mir ge - müt - lich und lass die Hän - de ruhn. An
 mich jetzt schön ent - span - nen. fast ist's als ob ich flieg. Und
 er durch mei - nen Ra - chen, macht mir die See - le licht. Solch



die - sem Ta - ge hab ich schon al - ler - lei ge - sehn, drum
 weil man sei - ne Oh - ren nicht ein - fach schlies - sen kann, so
 ei - ne Ru - he - pau - se ist wir - klich wun - der - schön. Wenn



lehn ich mich zu - rück und lass die Welt sich drehn. (instr.)
 nehm ich mit Ver - gnü - gen den Klang der Din - ge an. (instr.)
 wir uns jetzt gut aus - ruhn, kann's gleich schon wei - ter - gehn. Ja,



nur wenn wir uns aus - ruhn, kann's wie - der wei - ter - gehn.

© 2008 Upd@yed Music

Entspannung

„**Innere Stille**“: Das vorgestellte Lied „Ich schliesse meine Augen“ bezieht sich auf eine Meditationsform aus dem traditionellen Kriya-Yoga, dort bekannt als „Inner Silence“. Ziel der Übung ist, mithilfe von Lauschen vom aktiven in den adaptierenden Zustand zu wechseln, bis sich eine wertungsfreie, geklärte Einstellung etablieren kann. Der Songtext ist Anleitung und Meditation in einem. Zusätzlich bieten sich aber noch viele weitere Ansätze für den Unterricht.

Didaktische Stichworte zum Meditations-Song: Ich schliesse meine Augen

Für nicht wenige Kinder ist es eine echte Herausforderung, im Wachzustand die Augen zu schliessen. Deshalb sollte es eher als eine Art freiwillige Mutprobe angeboten werden („Und wer sich traut, die Augen zu schliessen ...“).

ganz stille werd ich nun Was heisst eigentlich „Stille“? Nicht absolute Geräuschlosigkeit (schalltote Räume machen krank), sondern Innehalten ist gemeint.

ich mach es mir gemütlich

Zum Meditieren eignen sich aufrechte Sitzpositionen am besten. Je nach Vorerfahrung der Anleitenden können z.B. Fersensitz, Schneidersitz oder Lotussitz geübt werden. Optimalerweise direkt am Boden sitzen, Sitzkissen sind ggf. hilfreich. Natürlich darf aber auch auf einem Stuhl sitzend oder liegend meditiert werden.

und lass die Hände ruhn Was bedeutet: „Die Hände in den Schoss legen“ im übertragenen Sinne? Was ist eine HANDlung?



an diesem Tage hab ich schon allerlei gesehn Die Fähigkeit, Geschehenes Revue passieren zu lassen.

drum lehn ich mich zurück Jetzt Sich innerlich anlehnen können, sich zurückziehen vom Alltagsstress. Spannung loslassen.

und lass die Welt sich drehn Entlastung und Sicherheit: Die Welt dreht sich auch ohne mein Zutun weiter.

Ich lausche meinem Herzschlag Beschäftigung mit Funktion und Arbeitsweise des Organs. Den eigenen Herzschlag spüren, bei anderen abhören, das Herz mal extra richtig auf Touren bringen ...

und hör auch die Musik Bewusstes Musikhören als Form der aktiven Meditation.

kann mich jetzt schön entspannen Im autogenen (lat.: aus dem Selbst kommenden) Training wird mit positiven Affirmationen sehr viel bewirkt.

fast ist's, als ob ich flieg Es gilt die Gabe der Leichtigkeit und

Unbeschwertheit als Lebensqualität zu bestärken, „schwere“ Gedanken, Sorgen loslassen zu können und stattdessen Raum zu geben für Inspiration und Unbefangenheit.

und weil man seine Ohren nicht einfach schliessen kann Wie funktionieren unsere Ohren? Wie können wir unsere Ohren schützen?

so nehm ich mit Vergnügen den Klang der Dinge an „Die Welt ist Klang.“ Jedes Ding hat seinen eigenen Klang, seine eigene Schwingung. Im Annehmen der Klänge wird die Beziehung zur Umwelt inniger.

Ich spür auch meinen Atem Bedeutung des Atems für unser Leben und dementsprechende Bedeutung von Atemübungen für die Meditation!

macht mir die Seele licht Was ist die Seele? Das altdeutsche Wort „licht“ für leicht und hell erfassen.

Solch eine Ruhepause ist wirklich wunderschön und weil wir uns gut ausruhn, kann's bald schon weitergehn – Ja, nur wenn wir uns ausruhn, kann's wieder weitergehn! Grundregel allen Lebens und Schaffens und Hauptmotivation für den vorliegenden Artikel.

Bewegung

Bewegungsmeditationen helfen Spannungen abzubauen und den Körper neu zu tonisieren (griech.: Eu-tonie = Wohl-Spannung). Sie bieten sich vor allem dann an, wenn wir wieder „runterkommen“ oder erneut in Schwung kommen möchten.

„Schüttelmeditation“ (nicht nur für „Zappelphilippe“) Auf beiden Füßen, idealerweise barfuss, im Raum verteilt stehen. Jedes Kind

sollte genügend Platz haben. Beginnen mit den Waden: Ausschütteln von unten nach oben aus den Füßen heraus. Den Impuls sich fortsetzen lassen durch Knie, Oberschenkel, Hüfte. Sehr beliebt ist der sogenannte „Autoscooter“, eine Bewegung aus dem westafrikanischen Tanz, bei der frau leicht vornüber gebeugt möglichst schnell auf den Fussballen trippelnd das Hinterteil ausschüttelt. Da die Pomuskeln unsere kompaktesten Muskeln sind, machen sie sich bei einer solchen Schüttelkur natürlich besonders gut. Insgesamt findet man sehr viele Schüttelbewegungen im afrikanischen und arabischen Tanz: Schulter-Shimmy, Hüftwackeln, Hände ausschütteln usw. Ein ergänzender Ausflug in diese Musikkulturen bietet sich deshalb sehr gut an.

Jeweils von den Gliedmassen ausgehend, sollte so nach und nach der gesamte Körper (auch die Gesichtsmuskulatur und die Zunge!) ausgeschüttelt werden. Die Kinder ermutigen, sich währenddessen zusätzlich lautlich zu äussern, damit Spannungen auch über den tönenden Ausatem abfließen können. Danach still stehen oder flach auf den Rücken legen und nachspüren.

Mit der Zeit müssen für die Schüttelmeditation gar keine Anweisungen mehr gegeben werden, weil die Kinder lernen, ihren eigenen Lockerungsbedürfnissen zu folgen.

Empfehlung zu geeigneten Begleitmusiken: Traditionelle westafrikanische Trommelmusik, arabische „Bauchtanzmusik“ oder schwungvolle Balkanrhythmen sind gut geeignet. Es sollte in jedem Fall Musik sein, welche rhythmisch

vielschichtig ist – stumpfe, eindimensionale Trance-Beats sind ungeeignet. Natürlich kann man diese Übung auch ganz ohne Musik durchführen oder die Gruppe unterteilen in Live-Trommler und Tänzer.

Wichtig: Spannungen abbauen und uns energetisch neu aufladen können wir nur, wenn keine überhöhten ästhetischen Ansprüche erhoben werden: Lieber aussehen wie ein nasser Hund bzw. Sack als krampfhaft eine Mini-Shakira sein müssen! Von Headbanging bis Lachanfall sollte alles erlaubt sein. Im afrikanischen Tanz werden solche Lockerungsübungen übrigens auch auf allen vieren durchgeführt, um die Körpermitte besser zu lösen.

Zusammenfassung: Übungsfelder für Achtsamkeits-Rituale

- Atmung (Atemfluss/-zyklus, Atemräume)
- Sinnesorgane (Sensibilisierung und Pflege)
- Tönen (Eigenschwingung)
- rhythmische Übungen
- Körperübungen (Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Balance)



- bewusstes Musikhören (z.B. dazu malen, tanzen, Geschichten erfinden)
- „meditative“ Klangkörper (z.B. Klangschalen, Oceandrum, Rainmaker, tibetische Mundorgel, Schamanentrommel usw.)

Die Autorin Anke Held ist ausgebildete Sängerin, Stimmbildnerin und Früherziehungslehrerin. Seit ihrer Jugend beschäftigt sie sich mit verschiedenen Körperschulen

und Heilmethoden. Nach dem Musikstudium in Köln folgte eine Ausbildung zur Polarity-Therapeutin in der Schweiz. Mit ihrem Kinderkonzert-Ensemble Confettissimo (www.confettissimo.de) hat sie ein Medium gefunden, ihre musikpädagogischen Ideale einem möglichst breiten Publikum zu vermitteln. Für Fragen und Anregungen: anke.held@bluewin.ch
Informationen zu Kursen und weiteren Projekten: www.ankheld.de

Begriff der Meditation

Es gibt viele Formen der Meditation. Allen Ausrichtungen und Übungsformen ist gemeinsam, dass sie sich um innere Sammlung bemühen. Meditation ist nicht zwangsläufig gleichzusetzen mit stummer Regungslosigkeit. Zu den sogenannten aktiven Meditationspraktiken gehören z.B. körperliche Bewegung, achtsames Handeln und eben auch Tanzen, Musizieren oder Rezitieren. Im Sanskrit heisst „medha“ so viel wie Weisheit, Intelligenz, und eine „medhatation“ ist dementsprechend der Versuch, Weisheit zu erleben.

Im Lateinischen hat das Verb „meditari“ die Bedeutung von nachsinnen, bedenken und ist verwandt mit „mederi“, heilen. Inwieweit tatsächlich eine etymologische Verbindung mit dem Wortstamm medi - Mitte besteht, ist nicht eindeutig geklärt.

