

# Ruhe Inseln

## – Wege in die Stille für Kinder –

von Christine Hosemann



“Die sind doch alle durchgeknallt!”- mit diesem Stoßseufzer sinkt neulich ein Lehrer erschöpft nach einem ganz normalen Schultag auf den Stuhl meiner Fortbildung mit dem Titel: Entspannungsrituale im Schulalltag – ... das bewegt mich!

Entspannung mit Kindern - ein scheinbar unmögliches Unterfangen?

Im Rahmen meines über 15-jährigen Wirkens als Entspannungspädagogin und Referentin für Weiterbildung im Themenbereich ganzheitliches Stressmanagement und Entspannungsverfahren erlebe ich, wie zunehmend die Menschen, die mit Kindern leben und arbeiten, klagen über Unruhe, Konzentrationsprobleme und Verhaltensauffälligkeiten. Laut einer Forsa-Umfrage 2008 beobachten 42% aller Eltern bei ihren Grundschulkindern regelmäßig Schulstress-bedingte Störungen der körperlichen und/oder seelischen Gesundheit - 12% davon erhalten Medikamente –Tendenz steigend.

Wir alle wissen: die Fähigkeit, sich bewusst entspannen zu können, sich von der ständigen Reizflut des “Außen” in die Zentrierung des “Innen” zurückziehen zu können, bewusst zwischen seinen Bedürfnissen nach Aktivität und Ruhe unterscheiden zu können, ist für uns selbst, aber auch für Kinder

eine wichtige “Lebens-Kompetenz”. Entspannungsphasen (nicht nur) im Kinder-Alltag sind wichtig, damit Körper und Seele im Gleichgewicht bleiben und ermöglichen den Zugang zu inneren Kraftquellen, die nötig sind, langfristig gesund, lernfähig und lebensfroh zu leben.

Es ist mir immer wieder eine unglaubliche Freude, in die strahlende Augen der Kinder (und Eltern!) meiner Entspannungskurse zu blicken, die ihren inneren Reichtum erleben und in Kontakt treten mit ihren Seelenkräften und der eigenen, innewohnenden Fülle. Aber was braucht es, damit Kinder sich einlassen möchten auf Stille und Entspannung?

Dazu ein paar Gedanken zu äußern aber auch inneren Gelingens-Bedingungen. Überlegen Sie mal, wie Sie selbst groß geworden sind? Und schauen dann auf die gesellschaftlichen und sozialen Bedingungen und Freizeitangebote, mit denen Kinder heute aufwachsen. Kinder sind der Spiegel der Gesellschaft – und unsere bunte Umwelt fördert und fordert – fast ausschließlich Aktivität, Schnelligkeit und Leistung im Außen. Kinder machen zudem die Erfahrung: Lärm ist Macht – Laut sein heißt Beachtung zu bekommen.

Bedenken Sie: Stille und Ruhe haben für Kinder oft nicht das positive Image wie für uns! Wie oft haben sie vielleicht schon gehört: Sei endlich still!

Wenn die Wahrnehmung nach innen gerichtet wird, kann der Kontakt mit sich selbst zunächst ein Gefühl von Leere, Angst oder Langweile auslösen – besonders, wenn positive Stille-Erfahrungen fehlen. Zu Entspannung und Ruhe kann man niemanden zwingen, sie sind – wie der Schlaf - nicht “machbar”, sondern können nur durch eine innere Einladung, ein Loslassen der Kontrolle und Erwartungen

Einzug halten. Ich lade Kinder bei Stille-Übungen gerne ein, sich vorzustellen, auf einer Wiese voller Blumen und Schmetterlinge zu sitzen, dabei die geöffneten Hände wie zwei Schalen, die Schalen der Ruhe, geöffnet auf die Knie zu legen und die Ruhe einfach einzuladen, passiv, abwartend, ob und wie sie sich in diesem Augenblick zeigt. So, als würde ich drauf warten, ob sich ein Schmetterling auf meine Nasenspitze setzt.



Ja, den Reset-Knopf gibt es nicht! Kinder spüren untrüglich, wenn Entspannungs-Angebote im Grunde geschickt

verpackte Disziplinierungs-Maßnahmen sind. Um dieser Falle zu entgehen, macht es Sinn, zu reflektieren, welche Ziele ich verfolge, wenn ich Kindern Entspannungsübungen anbiete?

Neben Gesundheitsvorsorge und Stressabbau ist es oft die Hoffnung, konkrete Situationen wie eine Lernschwierigkeit, aggressives Verhalten oder Lärm und Störungen innerhalb einer Gruppe verbessern zu können. Auch der Wunsch, Kindern einen positiven Erfahrungs-Raum, eine Lust-betonte Wohlfühl-Aktion bieten zu wollen, können unsere guten Motivationen sein. Aber diese Zielebenen geraten schnell ins Scheitern! Denn manch gut gedachtes Angebot endet mit Störungen vielfältigster Art, Boykott-Verhalten einzelner oder dem Chaos einer



lärmen den Gruppe. Beim Anleitenden entsteht dann leicht Frust, Resignation und manchmal die Erkenntnis: Mit meinem/r Kind/Gruppen klappt das ein-

fach nicht. Also lass ich das lieber. Wie schade! Was hilft? Vielleicht eine andere innere Haltung? Wenn wir Entspannungs-Übungen als ein Erfahrungsangebot ansehen, dass Kinder bei der Reifung und Stabilisierung ihrer Persönlichkeit langfristig unterstützt. Als einen geschützten Raum, in dem jede! Erfahrung, auch die: Heute ist Entspannung unangenehm, schwer, lustig, langweilig, ... wertvoller Aspekt auf dem Weg ist. Wenn wir dabei glaubhaft vermitteln: Alles was du spürst, ist richtig und gut! Und wenn wir regelmäßig neue Erfahrungsräume anbieten, erlauben wir Kindern, sich auf einen Prozess einzulassen, der Lebenslang andauern und wachsen kann. Lohn dieser Haltung: Kinder bekommen Vertrauen, sich ausprobieren zu dürfen im Reich der inneren Welten. Oder, manchmal ganz unerwartet, ein Geschenk wie dieses Feedback eines "Zappel-Kindes" nach einer Traumreise: "Waoh, war das cool - besser als mein neues Computerspiel."

Wenn ich selbst spüre, dass mich ein Gruppen-Verhalten beginnt zu stressen oder zu frustrieren, hilft es mir, mich zu hinterfragen: Wie geht es mir eigentlich gerade? Und passt mein Angebot überhaupt zur momentanen Befindlichkeit der Kinder? Wie stark bin ich Ergebnis-orientiert, wie viel Druck macht mir meine gute – aber perfektionistische Absicht, es den Kids doch "so richtig schön" machen zu wollen? Und schließlich: Wie ist meine Vorbild-Funktion in Hinsicht auf die Selbstfürsorge? Wie gut kümmere ich mich um meine eigene Entspannung? Wie streng oder großzügig gehe ich mit mir selbst um in eigenen Ruhe- und Entspannungs-Phasen? Ist meine Gruppe / mein Zuhause ein Ort, an dem sich Kinder (und alle anderen Familienmitglieder, ich selbst) fallen lassen können, mal alle Viere von sich strecken und Kraft tanken können?

Ich möchte Sie ermutigen, schon frühzeitig Ihren Kindern vorzuleben, dass Momente des Rückzugs normal und wichtig sind. Schrauben Sie Ihren Anspruch an Ordnung, Perfektion und allgegenwärtige Fürsorge runter – und genießen Sie den gewonnenen Frei-Raum bewusst!

Schaffen Sie für sich und ihre Kinder kleine, aber regelmäßige Rituale und Phasen am Tag und besonders vor dem Schlafengehen, mit Frei-Raum und zum Seele baumeln lassen. Schon mal eine Schokoladen-Meditation zusammen ausprobiert?

Um Ruhe genießen zu können, tut es Kindern oft gut, sich vorher zu bewegen. Dazu eignen sich auch aktive Entspannungs-Verfahren wie Yoga, Brain Gym oder die Progressive Muskelentspannung, die besonders unkompliziert umsetzbar ist und gut in Phantasie Reisen eingebunden werden kann.

Auch wachsen mittlerweile der Bedarf und das Angebot an ganzheitlichen Entspannungskursen für Kinder. Wunderbar!

Gemeinsame Ruhe-Inseln im Alltag helfen Kindern, ihre Welt friedvoll und freundlich zu erleben – und können Beziehungen nachhaltig prägen. Als Mutter zweier Teenager zehre ich heute von den Ritualen, die wir schon im Kleinkindalter miteinander begonnen haben. Bei uns sind es die abendlichen Massagen, die uns – auch in schwierigen Phasen – gemeinsame Nähe, Körperkontakt und konfliktfreie, stille

Momente ermöglichen. Das tut mir selbst so gut! Ich lade Sie ein, Entspannungsrituale mit den Ihnen anvertrauten Kindern zur Herzensangelegenheit zu machen. In einer sich so rasant im Umbruch befindlichen Umwelt benötigen gerade sie Zugang zu einem heilen Ort im Selbst. Und es ist eine wunderbare Aufgabe, Kinder auf den so vielfältigen Wegen zum inneren Reichtum und der Fülle begleiten zu dürfen, mit ihnen die inneren Räume des Herzens und der Seele als Kraftquelle entdecken und genießen zu können.



**Zentrum für Entspannungspädagogik**  
**Zertifizierte Ausbildung zum**  
**Entspannungspädagogen**

**Bildungsurlaub 22. - 28.07.**

Ausbildungsleiterin  
Christiane Hosemann  
Tel. **06159-1395**  
**www.kidsrelax.de**

