

Die Kunst der

Konzentration

Entspannung,
Energie und Spaß
für Kinder und
Jugendliche
Klaus W. Vopel
iskopress

2



Klaus W. Vopel: Die Kunst der Konzentration, Band 1
ISBN 978-3-89403-482-5
1. Auflage 2013
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	9
Literatur	14
Kapitel 1: Achtsamkeit	15
Ich bin entspannt	17
Der Blick nach innen	18
Licht ins Dunkel bringen	19
Treppe der Entspannung	20
Das Zentrum spüren	21
Paradies des Friedens	23
Brennen wie eine Kerze	25
Was geht mir durch den Sinn?	26
Integration von Körper und Geist	27
Konzentriert stehen	28
Tiefe Wurzeln	29
Unruhige Energie beruhigen und bündeln	30
Energie tanken	31
Eine Minute Pause	32
Still ruht der See	33
Die Blüte	34
Platz zum Ausruhen	35
Schmerz und Empfindlichkeit	36
Unzufrieden	37
Zorn	38
Aufwachen	40
Freude	41
Konzentriert gehen	42
Kalte Hände, warmes Herz	44
Stress abbauen	45
Mit dem Ärger tanzen	46
Ebbe und Flut	48
Danke!	49
Gefühle	50
Die vergessene Seele	52

Wünsche	53
Was ist wichtig?	54
Lieber Körper!	55
Dankbarkeit	56
Kapitel 2: Natur	57
Naturphantasie	59
Der Fels	61
Der Stein im Wasser	62
Die Wanderung	63
Der See	65
Am Strand	67
Swimmingpool	68
Die Brandung	70
Der Wasserfall	71
Sich treiben lassen	72
Wellen und Meer	73
Wasserwelt	74
Treibgut	75
Der Schwarm	76
Warten und wachsen	77
Das Fundament	78
Märchenwald	80
Die Antwort	81
Ein treuer Freund	83
Wolkenreise	85
Himmliche Entspannung	87
Sommerzeit	89
Mitternacht	90
Herbstwind	91
Sonnenenergie	93
Die Flamme	94
Kaminfeuer	95
Die Kerze	97
Phönix aus der Asche	98
Die Raupe	99
Der Schmetterling	100

Kapitel 3: Meditation und Konzentration	101
Still sitzen	103
Die Zeit anhalten	105
Meditation mit Blume	106
Ballonmeditation	107
Das Tempo wählen	108
Der große Vogel	109
Heilende Hände	111
Einen Lehrer finden	112
Der Schutzengel	114
Mein Guru	116
Der Einsiedler	118
Kerzenmeditation	119
Ein goldener Mantel	120
Freundschaft	121
Wertvoll	122
Bild eines Freundes/einer Freundin	123
Der Brief	124
Dankbarkeit	125
Glück	127
Konflikte entschärfen	128
Schmerz	130
Das hässliche Entlein	131
Die Schatzinsel	133
Ali Babas geheime Höhle	134
Kapital 4: Kooperation und Vertrauen	137
Kann ich dir vertrauen?	138
Geteilte Verantwortung	139
Zusammen tanzen	140
Zauberei	141
Tabu	142
Der Spiegel	143
Rückwärts gehen	144
Gemeinsam springen	145
Siamesische Zwillinge	146
Untrennbar	147

Adieu und Hallo	148
Doppeltes Lottchen	149
Im Kreis gehen	150
Bis zehn zählen	151
Gute Wünsche	152
Wunschgedicht	153
Neuanfang	154
Geschenke	155
Überraschung	156
Harmonie	157

Einleitung

Der PISA-Schock hat Schulen und Schulbehörden aufgeschreckt. Schon in vielen Kindergärten und Vorschulen geht es den Erziehern nun darum, die Kinder darauf vorzubereiten, dass sie möglichst bald in der Lage sind, Texte zu verstehen und Zahlen zu gebrauchen. Dahinter steht die Besorgnis, dass zu wenige Kinder später in der Lage sein könnten, anspruchsvolle Schulabschlüsse oder ein Studium zu schaffen. Die hohen Zahlen von Schul- und Studienabbrechern und Jugendlichen ohne Berufsausbildung haben die Pädagogen weltweit alarmiert, und auch den Eltern geht es vorrangig darum, ihren Kindern eine Ausbildung zu sichern, die ihnen später gestattet, im beruflichen Wettbewerb zu bestehen.

Doch seit gut zehn Jahren gibt es eine mächtige Bewegung in der Pädagogik, die sich gegen die kognitive Ausrichtung der Curricula wendet. Die Forscher konnten nachweisen, dass auch der Erfolg in Schule und Beruf noch andere Qualitäten erfordert, nämlich Durchhaltevermögen, Selbstkontrolle, Neugier, Sorgfalt und Genauigkeit, Leidenschaft und Selbstvertrauen. Die Richtung, der es um diese Lernziele geht, wird auch als «Charakterpädagogik» bezeichnet.

Diese neuen Impulse gingen in den USA vor allem von James Heckman aus. Heckman erhielt im Jahr 2000 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften für seine Entwicklung raffinierter statistischer Methoden. Aber seine spätere Leidenschaft galt anderen Fragen: Welche Skills und Charakterstärken führen zum Erfolg? Wie können wir diese Erfolgsfaktoren in der Kindheit fördern? Mit welchen Interventionen verbessern wir die Bildungschancen der Kinder?

Heckman konnte zeigen, dass Schulerfolg in erster Linie von nicht kognitiven Skills abhängt, nämlich von Hartnäckigkeit, geistiger Zielstrebigkeit, Selbstkontrolle, Neugier und sozialer Flexibilität. Auf zahlreichen Konferenzen setzte er sich für die Entwicklung ganzheitlicher pädagogischer Ansätze ein, die diese Erkenntnisse berücksichtigen.

Seit vielen Jahren bekommen die ganzheitlichen Pädagogen Schützenhilfe von der Stressforschung. Die Forscher konnten nachweisen, dass Stress toxisch ist für die Gehirnentwicklung. Kinder, die früh hohem Stress ausgesetzt sind, haben später Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, still zu sitzen, Enttäuschungen und Frustration zu ertragen und in Krisen optimistisch zu bleiben.

Literatur

Aspingwall, Lisa and Staudinger, Ursula M. (eds.): A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology, Washington, American Psychological Ass. 2003

Seligman, Martin E.P.: Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How to Achieve Them, London, Nicholas Brealey Pubs. 2011

Tan, Chade-Meng: Search Inside Yourself. Increase Productivity, Creativity and Happiness, London, Collins 2012

Tough, Paul: How Children Succeed. Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character, Boston, Houghton Mifflin 2012

Vopel, Klaus W.: Praxis der Positiven Psychologie. Übungen, Experimente, Rituale, Salzhausen, iskopress 2013

Vopel, Klaus W.: Positive Psychologie im Klassenzimmer. Spiele und Aktivitäten für die Grundschule, Salzhausen, iskopress 2004

Kapitel 1 ACHTSAMKEIT

In diesem Kapitel finden Sie Übungen, Meditationen und Phantasieereisen, die den Teilnehmern helfen, achtsam zu sein.

Was ist Achtsamkeit? – Achtsamkeit ist eine besondere Art von Bewusstsein, das dann entsteht, wenn wir uns darauf konzentrieren, was in diesem Augenblick geschieht. Und zwar ohne das Hier und Jetzt zu beurteilen. Es spielt keine Rolle, ob wir etwas Angenehmes oder Unangenehmes erleben, es ist unerheblich, ob es ein Routinevorgang ist oder eine Premiere, es ist auch gleichgültig, ob es sich um Vorgänge in unserem Inneren oder in unserer Umgebung handelt. Wenn wir achtsam sind, registrieren wir alles, was von Augenblick zu Augenblick, in uns und um uns herum geschieht. Dabei erfassen wir unsere Gedanken ebenso wie innere Bilder oder Empfindungen des Körpers und auch alle Wahrnehmungen, die unsere Umgebung betreffen.

Dieses Bewusstsein versucht, möglichst objektiv vorzugehen. Es fügt nichts hinzu, es nimmt nichts weg, es verzichtet auf jedes Urteil, insbesondere auf die Unterscheidung zwischen gut und schlecht, wünschenswert oder unerfreulich. Achtsamkeit bemüht sich um wohlwollende Objektivität und gibt allen Phänomenen die gleiche Aufmerksamkeit. Achtsamkeit ist um Gerechtigkeit bemüht und vermeidet alle vorschnellen Beurteilungen und Interpretationen.

Wer achtsam ist, ist sich dessen bewusst, dass alles vergänglich ist und dass wir weder die Zeit anhalten noch Dinge und Menschen festhalten können. Nur wer von Augenblick zu Augenblick lebt, hat Aussicht auf Zufriedenheit und Glück.

Wir alle haben die Tendenz zu richten, zu kritisieren und Fehler anzukreiden, uns selbst und anderen. Das kann auf die Dauer sehr anstrengend sein. Darum begrüßen viele die Achtsamkeit, weil sie eine neue Freiheit und eine neue Offenheit mit sich bringt.

Achtsamkeit fordert uns dazu auf, uns selbst und andere objektiv und möglichst vorurteilsfrei zu beobachten. Diese Offenheit wird in der östlichen Psychologie mit der Haltung des Schülers verglichen, der seine Lehre beginnt. Es geht darum, übernommene Urteile und Bewertungen außer Kraft zu setzen und auch frühere eigene Erfahrungen aus dem Spiel

zu lassen. Diese Haltung hat einen riesengroßen Vorteil, sie betrachtet auch das Negative verhältnismäßig mild. Dadurch wird unsere Angst vor Katastrophen und Krankheiten gemindert. Wir sind weniger pessimistisch und dadurch weniger ängstlich. Folglich erleben wir weniger Stress und stressbedingte Krankheiten. Gerade in der Stressprophylaxe, sowie in der Nachsorge ernster Krankheiten hat sich die Haltung der Achtsamkeit sehr bewährt.

Um Achtsamkeit zu erlernen, benötigen wir Geduld. Hilfreich sind Bescheidenheit und Großzügigkeit, auch uns selbst gegenüber. Achtsamkeit wird nicht vom Mainstream unserer Kultur unterstützt. Es gibt jedoch eine gewisse Verwandtschaft zu den mystischen Richtungen des Christentums und des Islams.

Warum ist Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche so wichtig? – Kinder und Jugendliche müssen sich in einer Welt behaupten, die eine hohe Meisterschaft entwickelt hat in der Kunst der Manipulation und der Indoktrination. Darum ist es so wichtig, dass sie die vielfältigen Formen der Verführung erkennen, um selbst zu entscheiden, worauf es ihnen ankommt. Erhöhte Aufmerksamkeit und konzentrierte Wahrnehmung können die Kinder gegen die Vereinnahmung durch die Welt des Konsums immunisieren.

Außerdem kann die Achtsamkeit jungen Menschen helfen, ein eigenes Konzept der Zeit zu entwickeln. Viele Erwachsene haben Schwierigkeiten, mit ihrer Zeit auszukommen. Sie übernehmen immer neue Aufgaben und Bürden, sodass sie immer weniger Luft zum Atmen haben. Für die Kinder ist es wichtig, dass sie ihre eigenen Fahrpläne aufstellen und ihre Zeit selbst einteilen.

Die Achtsamkeit hilft ihnen, im Augenblick zu leben. Dies kann ihnen helfen, Prioritäten zu setzen, weil sie auf die Stimme ihres Körpers hören und weniger auf die Versprechungen der Werbung.

Achtsamkeit führt zu einer Vereinfachung des Lebens, zu größerer Klarheit und Wahrheit. Diese Haltung hilft uns, aus der Kultur der endlosen Beschleunigung auszubrechen.

Die Betonung des Hier und Jetzt führt schließlich auch dazu, dass Kinder und Jugendliche begreifen, dass es um ihr eigenes Leben geht, dass wir nur ein Leben haben und dass wir ein Recht haben, dieses Leben frei zu gestalten.

Ich bin entspannt

Entspannung schafft die Voraussetzung für unabhängiges und kreatives Denken. Deshalb ist es so wichtig, dass schon Kinder lernen, sich zwei Fragen zu stellen: Bin ich entspannt? Was kann ich tun, um Verspannungen und innere Aufregung abzubauen?

Für viele Kinder besteht die größte Schwierigkeit nicht in einem Mangel an Intelligenz, sondern in einer erlernten Unfähigkeit, die eigenen Talente fruchtbar zu machen.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Lass dein Gesicht nun locker werden. Vielleicht hilft es dir, wenn du an etwas Schönes denkst und ein kleines Lächeln auf dein Gesicht zauberst.

Denk nun an deinen Mund und an dein Kinn und lass auch sie locker werden. Manchmal hilft es unserem Körper, sich zu entspannen, wenn wir etwas Nettes zu ihm sagen. Vielleicht willst du das jetzt einmal ausprobieren.

Konzentriere dich nun auf deinen Atem. Hör einfach ganz aufmerksam hin, damit du deinen Atem hören kannst.

Mit deinem Atem kannst du deine Gefühle beeinflussen. Wenn du einatmest, kannst du im Stillen zu dir sagen: «Ich bin...» Und wenn du ausatmest, sag im Stillen zu dir: «entspannt...»

Wiederhole das ein paar Mal. Atme sanft und friedlich weiter und wiederhole diesen kleinen Satz, der zaubern kann: «Ich bin... entspannt...» Bleib noch eine Weile bei deinem Atem und höre ihm zu. (1 Min.)

Wenn du dazu bereit bist, kannst du ein paar andere Worte ausprobieren, die dir ein gutes Gefühl geben: «Ich bin... ruhig...», «Ich bin... friedlich...», «Ich bin... still...»

Du kannst auch selbst Worte und Gefühle finden, die besonders gut zu dir passen und dir helfen, entspannt und wach zu sein.

Bemerke, dass im Innern deines Körpers und in deinem Herzen Ruhe entsteht und Kraft... (1-2 Min.)

Der Blick nach innen

Achtsamkeit können wir vor allem durch spezielle Regieanweisungen erreichen, mit denen wir unser Bewusstsein steuern. Diese Regieanweisungen sind besonders gut geeignet, um unseren Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Eine Auswahl davon ist in der folgenden Imagination enthalten.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Nun sprich mir die folgenden Worte nach, beim Einatmen (E) und beim Ausatmen (A):

- (E) Ich schließe meine Augen ... (A) und sehe nach innen...
- (E) Ich lausche auf den Atem ... (A) und mein Geist kommt zur Ruhe...
- (E) Mein Körper wird still ... (A) und mein Gesicht entspannt sich...
- (E) Ich spüre mein Herz ... (A) und ich habe mehr Platz...
- (E) Ich spüre mein Zentrum ... (A) und fühle mich warm...
- (E) Ich sehe einen Regenbogen ... (A) und fühle mich friedlich...
- (E) Ich höre eine Glocke ... (A) und ich bin ganz wach...
- (E) Ich genieße einen Duft ... (A) und ich spüre Neugier...
- (E) Ich umarme einen Freund ... (A) und ich fühle mich glücklich...
- (E) Ich höre den Wind ... (A) und mein Herz wird ganz weit...

Und wenn du möchtest, kannst du noch weitere friedliche Gedanken beim Atmen finden... (1 Min.)

Atme jetzt ganz natürlich weiter und kehre mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurück. Öffne langsam die Augen.

Licht ins Dunkel bringen

Dies ist eine schöne Möglichkeit, Stress aufzulösen und den eigenen Gedanken und Gefühlen eine positive Tönung zu geben. Dazu passt es gut, wenn Sie zur Einstimmung eine Kerze anzünden. Persönlicher ist es, wenn Sie für jedes Kind ein eigenes Teelicht bereithalten. Im Prozess der Entspannung ist Licht eine wichtige Metapher. Wir verbinden es automatisch mit positiven, hilfreichen Qualitäten.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Schau in die Dunkelheit hinter deinen Augen. Stell dir das Innere deines Kopfes vor. Atme Licht und Helligkeit in diese Dunkelheit.

Stell dir mitten in deinem Kopf ein Licht vor und wenn du willst, eine Kerze mit einer schönen Flamme.

Stell dir freien Raum in deinem Brustkorb vor... Atme Licht in diese Dunkelheit...

Sieh ein Licht mitten in deiner Brust... Und wenn du willst, kannst du dir dort auch eine Kerze oder eine Fackel vorstellen...

Stell dir freien Raum in deinem Bauch vor... Atme Licht in diese Dunkelheit...

Sieh ein Licht, mitten in deinem Bauch... Und wenn du willst, kannst du dort auch ein Kaminfeuer oder ein Lagerfeuer beobachten...

Nun geh in einen Raum oder in eine Höhlung in deinem Körper, die dir besonders wichtig ist... Atme warme Luft in diese Stelle... Beobachte, wie jetzt ein Licht erscheint und den Raum hell macht...

Stell dir vor, dass du selbst an eine Stelle in deinem Körper gehst, die dir Geborgenheit und Schutz schenkt... Du kannst entscheiden, wie viel Licht und wie viel Dunkelheit du dort erleben möchtest... Genieße einfach die Stille und die Ruhe an diesem Ort... (1 Min.)

Und wenn du bereit bist, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurückkehren und langsam die Augen wieder öffnen.

Treppe der Entspannung

Dies ist eine klassische Methode, die eigene Entspannung zu vertiefen. Die Vorstellung der Tiefe weckt unsere Neugier und die Erwartung, dort irgendeinen Schatz zu finden, etwas Wertvolles, etwas Überraschendes.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Stell dir vor, dass du ganz oben auf einer langen Treppe stehst...

Ich werde gleich von zehn bis eins zählen und bei jeder Zahl wirst du dich noch etwas mehr entspannen. Du kannst dich schon darauf freuen, dass du dich immer besser fühlen wirst...

Atme jetzt ein und höre, wie ich zehn sage... Und wenn du ausatmest, dann mach einen Schritt nach unten. Dann sage ich die Zahl Neun...

Atme nun wieder ein... Und wenn du ausatmest, machst du den nächsten Schritt nach unten und hörst die Zahl Acht...

Atme wieder ein... Und jedes Mal, wenn du ausatmest, machst du den nächsten Schritt nach unten und zählst dabei weiter rückwärts...

7... 6... 5... und du bemerkst, wie die Muskeln in Brust und Bauch locker werden und das Gefühl der Entspannung zunimmt...

4... 3... 2... und du gibst dir die Erlaubnis, loszulassen... die Schultern zu lockern... den Nacken zu entspannen... dein Gesicht... deine Lippen... du bist schon beinahe ganz unten...

Und nun 1... jetzt bist du unten angekommen... Du fühlst dich sicher und friedlich und bist voller Erwartung...

Wenn du dich umsiehst, entdeckst du, dass du in einem schönen Garten stehst...

Sieh, was dort alles wächst... Bemerke die wunderbaren Düfte... Entdecke die herrlichen Farben... Höre die schöne Musik... Und nun fang an, langsam herumzuwandern...

Atme ruhig und gleichmäßig, während du alles genießt, was dieser Garten dir anbietet... (2 Min.)

Kehre nun nach dieser Erfrischung hierher zurück und öffne die Augen...

Nimm dir ein Blatt Papier und eine Schachtel mit Ölkreiden und male ein Bild von deinem Erlebnis.

Das Zentrum spüren

Bei dieser Übung sollten die Kinder auf dem Rücken liegen. Die Wirbelsäule sollte ganz gerade sein.

Die Kinder lernen dabei, sich zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten.

Anleitung

Oft benutzen wir nur einen kleinen Teil unserer Lungen zum Atmen. Aber wir können lernen, tiefer und vollständiger zu atmen, sodass wir unseren Körper besser mit Sauerstoff versorgen. Ich will euch zeigen, wie das geht.

Schließ deine Augen und atme ein Mal langsam aus. Konzentriere dich auf deine Füße und bewege sie ein bisschen hin und her... Fordere sie auf, sich gründlich zu entspannen... Lass alle Spannung aus ihnen hinausfließen und gönne ihnen eine ruhige Pause auf dem Boden...

Und nun kannst du deine Beine entspannen. Lass sie so locker werden, dass sie sich schwer anfühlen und ein wenig in den Boden hineinsinken...

Schick nun das Gefühl der Entspannung auch in Brust und Bauch... Spüre, dass die Mitte deines Körpers weich und entspannt wird... Atme tief und langsam und lass alle Anspannung aus deinem Körper hinausfließen...

Und jetzt kannst du auch noch deinen Nacken und dein Gesicht entspannen... Spüre, wie die Anspannung vergeht und wie ein kleines Lächeln auf deinem Gesicht erscheint...

Lass nun Arme und Hände Ruhe und Entspannung finden... Atme langsam aus und bitte sie, eine Pause einzulegen... (30 Sek.)

Und nun kannst du langsam durch die Nase einatmen... Atme erst in deinen Bauch und dann in deine Brust... Wenn du ausatmest, dann mach langsam erst die Brust leer und dann den Bauch... Spüre, dass du tief und gleichmäßig atmest und stell dir vor, dass du genauso viel Energie aufnimmst, wie du brauchst...

Leg jetzt eine Hand auf das Zentrum deines Körpers... Stell dir vor, dass es gerade unter deinem Nabel liegt...

Manchmal ist es besonders erfrischend, wenn wir uns vorstellen, dass wir durch diese Stelle aus- und einatmen...

Stell dir vor, dass die Luft hier durch dein Zentrum in dich hineinfließt und von dort Bauch, Brust und Kopf füllt...