

"Meditative Elemente im Unterricht" Anregungen von Brigitte Schiller (Oldenburg)

aufgeschrieben und ergänzt von Katharina Reichert und Winfried Noack

Stille sein und aufmerksam

Eine Vorbemerkung zu dieser "Arbeitshilfe": Sie ist entstanden aus einem Kurs im Rahmen der Lehrerfortbildung des Arbeitskreises für Schulmusik e.V. (AfS) und ist das Ergebnis einer gemeinsamen Erfahrung. Diese Arbeitshilfe kann also eine solche Erfahrung nicht ersetzen, sondern nur eine Art Merkblatt für die eigene Weiterarbeit in diesem Bereich sein. So müssen wir dringend davon abraten, mit Schülern zu arbeiten, ohne daß vorher eine Einführung durch Menschen mit dieser Kompetenz vorangegangen ist. Es müssen nicht Therapeuten sein, wohl aber Menschen, die mit sich und anderen auf der Ebene des autogenen Trainings, von Entspannungsübungen und meditativen Übungen vertraut sind und Erfahrungen gemacht haben. Daher ist diese Arbeitshilfe kein Lehrbuch, sondern eine Sammlung von Hinweisen und Tips als Gedächtnisstützen für die Inhalte und Formen einer eigenen Erfahrung.

Das Wort **Meditation** wird nicht benutzt. Wir wollen damit den Eindruck vermeiden, hier werde in sie eingeführt. Wir verwenden das Wort praktisch nur als Eigenschaftswort mit Anführungszeichen. Damit wird die Blickrichtung angedeutet und mehr nicht.

Erklärungen von Begriffen und andere Erläuterungen sind durch diese Einrahmung kenntlich gemacht.

Praktische Hinweise und günstige Voraussetzung für Übungen zur Entspannung und zu "meditativen" Übungen:

- Sich Zeit nehmen
- Lärmquellen abstellen
- Türschild: "Bitte nicht stören"
- Sich nicht unter Erfolgszwang setzen
(Schüler bestärken, ermutigen, unterstützen)
- Ruhesignale einführen (Schale der Achtsamkeit, Zimbeln)
- Ruhezone schaffen
- "Blitzlicht"-Runde mit einem "Sprechstein" oder einem anderen eingeführten Gegenstand

Man spricht von einer "**Blitzlicht**"-Runde, wenn jede und jeder nacheinander in wenigen Sätzen etwas zur **eigenen Befindlichkeit** sagen oder/und **eigene Erfahrungen** mitteilen kann und alle anderen ihr/ihm zuhören, ohne einen Kommentar dazuzugeben.

Zum Einstieg in die gemeinsame Arbeit und Erfahrung

- Öffnung durch bewußtes Atmen
- Reise durch den Körper
- Geschichte: Was du tust, das tue ganz (s. Seite XX)
- Reise zurück zum Tagesbeginn oder
- Ankommensübung
- **MILLING**: Zu Musik durch den Raum gehen (mich wahrnehmen, den Raum wahrnehmen, den Anderen wahrnehmen) und nach einem Zeichen (z.B. Musik aus) sich zu zweit zusammenstellen und sich zu einer Frage äußern. Der Gruppenleiter sagt an: Wer den kürzesten Zeigefinger (den längsten kleinen Finger, die größten/kleinsten Füße) hat, der muß beginnen. Nur eine kurze Zeit, etwa zwei Minuten für jeden der beiden Partner. Danach gehen die Gesprächs-Partner wieder auseinander bis zum nächsten "Paarsignal".

Hinweis: Im aktuellen Unterricht dazu verwenden, um vor einem Test Lerninhalte zu wiederholen.

- Jeder bekommt einen Zettel, auf dem steht: **Ich wäre gern:** eine Blume/ein Tier/ein Baum/ein Instrument/eine Farbe/eine Zahl/ein Stoff/ein Wetter/ein Name. Mit diesen stellt er sich der Gruppe vor.
- **Postkartengespräch:** Der Spielleiter hat vorher lange und ausgiebig Postkarten gesammelt z.B. Porträts, Blumen, Tiere (DJH-Kalender), Bäume,Landschaften ... Diese verteilt er um den Kreismittelpunkt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen darum herum und betrachten sich diese Karten. Sie dürfen sich dann eine bis drei Karten aussuchen und mit an ihren Platz nehmen. In Dreiergruppen tauschen sie sich aus, was ihnen die eine oder andere oder alle Karten bedeuten. Später berichten sie allen, was sie sagen wollen, wenn sie den Sprechstein haben.
- Bewegung nach (afrikanischer) Musik: auswählen, die unterschiedlich im Tempo ist und so zu verschiedenen "Geschwindigkeiten" animiert. Zum Schluß stehen bleiben, die Hände auf die Brust und auf den Bauch legen und den Atem spüren: sich spüren! Aus der Bewegung heraus eine Baummeditation anschließen (siehe dort).

Partnerwahl einmal anders

Geschenkbänder werden in Stücke von etwa einem halben Meter geschnitten. Man braucht immer soviel Bänder, wie Paare gebildet werden sollen. Der Spielleiter greift die Geschenkbänderstücke in der Mitte, so daß die Enden aus der Faust heraus schauen. Jeder nimmt ein Ende. Diejenigen, die Enden des selben Bandes festhalten, bilden für das nächste Spiel ein Paar

Aufwärmspiele/Energiespiele

Die Eigenen, die Anderen

Sitzkreis; jeder fragt den erst den linken und danach den rechten Nachbarn, ob er auf die Oberschenkel tippen darf. Dann geht's los:

"Die Eigenen" (die Hände tippen auf die eigenen Oberschenkel)

"Die Anderen" (die Hände tippen auf die Oberschenkel des rechten Nachbarn)

"Die Eigenen" (die Hände tippen auf die eigenen Oberschenkel)

"Die Anderen" (die Hände tippen auf die Oberschenkel des linken Nachbarn)

"Ganz langsam über Kreuz" (Hände über Kreuz auf die eigenen Oberschenkel)

"Aaaaaaaah" (alle stehen auf und recken die Arme nach oben)

"Huh!" (alle gehen schnell in die Hocke und berühren mit den Händen den Fußboden)

Danach geht es wieder von vorne los, wobei das Tempo von Mal zu Mal gesteigert wird.

Rakete steigen lassen

Alle sitzen im Kreis. Der Spielleiter läßt eine imaginäre Rakete steigen, indem er nacheinander mit den Fingerspitzen, den Fäusten, den Handflächen auf die Oberschenkel schlägt und schließlich dazu gleichzeitig mit den Füßen trampelt. Die anderen im Kreis machen alles mit. Zum Schluß wirft der Spielleiter die Hände hoch und streckt sich. Er ruft dabei: "Oh, eine rote (gelbe, grüne, weiße usw.). Die Gruppe kann dann vorher die Farbe der Rakete bestimmen.

Partnerübungen mit Kontaktaufnahme

Im Kreis aufstellen und sich nach rechts (oder links) seinem Nachbarn zuwenden, der nun den Rücken zeigt: vorsichtiges Kneten, Massieren der Hals- und Schulterpartie. Danach wenden sich alle um zum anderen Nachbarn.

Desgleichen oder aus als Partnerübung sich gegenseitig von oben bis unten zuerst mit den Fingerspitzen, dann auch mit den Handflächen auf den Schultern vorsichtig ausklopfen; danach die Schulterblätter, den Rücken, den Po, die Beine.

Nordseewelle

Die Hälfte der Gruppe steht mit dem Gesicht zur Wand.

Die andere Hälfte kommt herangerauscht (mit den entsprechenden Geräuschen einer herannahenden Woge) und betupft die an der Wand stehenden von der Ferse nach oben bis zu den Haaren mit den Fingerspitzen der beiden Hände.

Die Gruppen wechseln nach zwei oder drei Wellen (Atlantik, Mittelmeer, Steinhuder Meer)

Waschstraße (Streichelstaffel)

Die Gruppe hockt sich in doppelter Reihe auf den Fußboden. Die Arbeitsgänge werden besprochen:

- Leichte Wäsche (leichtes Klopfen, Streicheln)
- Gründliche Wäsche (deutliches Klopfen)
- Sprühwäsche (nur mit den Fingerspitzen beklopfen)
- Trockenblasen (mit den Händen wedeln)
- ...

Der Schüler/die Schülerin (das Auto) wählt den Waschgang und krabbelt durch die Waschstraße, während die anderen den Arbeitsgang ausführen.

Quaaks und Doodels

Die Gruppe teilt sich gleichmäßig auf in Doodels und Quaaks. Die Doodels bilden einen Kreis. Die Quaaks hocken in der Mitte des Kreises und schließen die Augen. Die Doodels verabreden **einen** Ausgang für die Quaaks zwischen zwei Personen und lassen woanders keinen durch. Die Quaaks quaken laut und vernehmlich und suchen den Ausgang. Wer den Ausgang gefunden hat, verstummt, wenn er aus dem Kreis herausgekrabbelt ist. Wenn alle draußen sind, wechseln die Quaaks und Doodels die Rollen.

Goofy

Goofy ist einer der durch den Spielleiter benannt wird, wenn alle anderen im Raum die Augen geschlossen haben. Goofy ist still, während die anderen laut und vernehmlich nach ihm rufen. Wenn jemand den (stummen) Goofy entdeckt, hält er ihn fest an der Hand und schweigt dann ebenfalls. Dies geht so lange bis alle Kontakt zu Goofy bekommen haben und nicht mehr nach ihm rufen.

Atomspiel

Alle rennen durch den Raum wie (Gas-Atome in einem Behälter: Brownsche Molekularbewegung) Der Spielleiter ruft z.B.: ATOM-DREI! Dann müssen sich drei zusammenfinden. Diejenigen, die übrig bleiben, spielen beim nächsten Durchgang weiter mit.

Ich bin ein Element

Am besten im Freien: Ich bin die Erde: Jeder bewegt sich wie er sich vorstellt, daß sich die Erde bewegt. Desgleichen die anderen drei Elemente: Feuer, Wasser und Luft

Magische Kreise

Alle hocken im Kreis und haben ihre Hände so auf den Boden gelegt, daß sich jeweils die kleinen Finger und die Daumen der eigenen Hände und der Nachbarhände berühren. Alle sprechen gemeinsam im Takt:
"Grummelgrummel-Grummelgrummel-Grummelgrummel-Grummelgrummel
(achtmal)

Aaah!"

Bei diesem lauten "Aaah" reißen alle ihre Hände hoch und strecken sie nach oben. Beim dritten Mal allerdings machen alle die Bewegung, das "Aaah" bleibt jedoch absolut stumm

Den Rappel kriegen

Alle liegen auf dem Rücken. Linkes Bein und rechten Arm nach oben führen und auf den Boden schlagen. Dann das rechte Bein und den linken Arm. Hauptsache, es zappelt ordentlich!

Das wilde Tier rauslassen

Alle stehen im Kreis und stellen sich ein wildes Tier vor, das in ihnen wütet und raus will. Auf Kommando lassen sie es gleichzeitig durch Ton und Gebärde in die Mitte des Kreises. Das machen alle drei Mal!

Den Überdruß, den Ärger rauslassen

Alle gehen durch den Raum und lassen durch Gebärde und Geräusche ihren Frust heraus

Nach jeder Energieübung ruhig werden, sich selbst, den eigenen Atem spüren.

Stille-Übungen

Im Raum eine MITTE schaffen, den Raum reinigen (mit Düften) ein Tuch, Blumen, eine Kerze, den Sprechstein, schöne Gegenstände wie Muscheln, Schneckenhäuser, Kiefernzapfen ...

Malen und zeichnen ist grundsätzlich nach jeder Meditation möglich. Papier, Bleistifte, Buntstifte, Wachsmaler und Schreibunterlagen sollten bereitstehen und nicht erst herbeigeschafft werden müssen, wenn wie gebraucht werden. (Filzstifte vermeiden!)

Malen als Ausdruck der eigenen Befindlichkeit z.B.

- "Ich bin ein Rosenbusch"
- "Wo liegen meine Kraft-Quellen?" (als Gestaltungshilfe auf einem runden Papier als einer besonderen Form)
- "Ich bin ein Baum "
- nach dem Hören eines Märchens eine Person daraus malen und den anderen vorstellen (auch hier wieder zuerst in der Kleingruppe und dann erst im großen Kreis).
- mit einer "häßlichen" Farbe nach der Musik des Bolero kreisend malen (die Aggressionen zulassen, die dabei entstehen). Danach eine "schöne" Farbe wählen und auf demselben Bild nach einer sehr schönen zarten Musik (z.B. Kitaro, Silkroad; Diana Rees, Gesang einer Druidenpriesterin) drübermalen. Wichtig dabei ist eine große Unterlage mit einem großen Blatt, so daß aus dem Arm heraus die Kreise gezeichnet werden können.

Sich in Ton sammeln und ausdrücken

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer formen zunächst aus einem Tonklumpen eine Kugel, die sie vor sich auf die Arbeitsunterlage legen.

Danach schließen sie die Augen oder lassen sie sich verbinden.

Es folgt dann eine Phantasiereise etwa folgenden Inhalts:

Du bist in einer Wüste, in der es nicht zu kalt und nicht zu warm. Du hast keinen Durst und Du hast auch keinen Hunger. Es geht dir gut, wie du durch die wüste gehst. Am Horizont ist nichts zu sehen außer der Horizontlinie ganz weit im Hintergrund ... Nach einiger Zeit siehst Du in einiger Entfernung erblickst Du Deine Tonkugel, die auf einem Tisch liegt. Du kommst näher und bleibst einiger Meter davor stehen. Du kannst jetzt in Deinen Gedanken die Kugel verändern und aus ihr etwas formen. Es kann ein Baum sein, eine Schale, eine Figur. Es ist gleich, was zu formst. Und jetzt nimmst Du die Kugel in die Hand und formst Deine Kugel nach so gut du es kannst.

Nach einiger Zeit öffnen alle ihre Augen und betrachten ihre Figur und sprechen in einer Kleingruppe über ihre Erfahrungen.

Phasen der Durchführung einer Phantasiereise

Vorbemerkung: Mit anderen Menschen Phantasiereisen zu unternehmen, sie damit zu eigenen Bildern hinzufügen, das bedarf der Übung. Man muß darin zuerst eigene Erfahrungen machen, sei es, daß man selbst dazu angeleitet wird oder daß man selber Menschen anleitet, die damit vertraut sind. Nur so kann man ein Gespür dafür bekommen, wo die (eigenen) Grenzen liegen. Solche Phantasiereisen können in dem hier vorgestellten Rahmen immer nur Übungen der Selbstentspannung sein; weitergehende therapeutische Ziele sollten vermieden werden.

Für die eigene Übung und zum Eingewöhnen mit Kindern empfiehlt es sich, mit solchen Reisen zu beginnen, die das gerade Gesehene und Geschehene Revue passieren zu lassen. So können kleine Phantasiereisen auch dazu verwendet werden, Unterrichtsinhalte auf eine andere Weise einzuführen oder zu wiederholen, was jedoch nicht zur Routine werden darf.

- **Einführungsgespräche** (deutliche, klare Informationen: was werden wir machen, wie lange wird die Reise dauern, welche Körperreaktionen können vorkommen, welche Möglichkeiten stehen offen, um bei Angst auszusteiigen);
- **Einstimmungsphase** (in den Körper gehen; ruhig werden, spüren);
- **Durchführungsphase** (z.B. Phantasiereise in einer Seifenblase);
- **Beendigungsphase** (Rückführung);

- **Austausch-Feedback-Phase** (manchmal zuerst in einer Kleingruppe und erst dann im großen Kreis: Austausch der persönlichen Eindrücke, vielleicht auch erst nur erzählen und zuhören).

Die **Beendigungsphase** ist sehr wichtig, weil sie zur ursprünglichen Situation zurückführen muß. D.h. z.B. daß die Phantasiereise dort aufhört, wo sich alle Teilnehmenden während der ganzen Zeit real befinden. Man muß sich also vorher genau überlegen, mit welchen Vorstellungen die Teilnehmenden dahin zurückgeleitet werden können, so daß sie zu sich selbst und zur augenblicklichen Situation zurückfinden. Es ist auch daran zu denken, zum Schluß mit einer kleinen Körperübung zu enden, indem man, je nach Sitz- oder Liegeposition zu Streck- bzw. Räkkelbewegungen anleitet.

Und zum guten Schluß die gute Nachricht

Der eigene Name wird senkrecht notiert. Zu jedem Buchstaben wird ein Wort, ein Satz notiert, der für mich in der Zeit des Seminars, der Woche, der Zusammenkunft wichtig (geworden) ist

Wie man Energie- und Stille-Übungen in einem normalen Unterricht einbauen kann:

Vorbemerkung: Dies ist keine Rezeptsammlung, sondern soll eine Anregung sein, bewußt solche Verfahren in dem aktuellen Unterricht einzuplanen, um neben Anspannung auch Entspannung zu üben und vielleicht eine besondere Art von Konzentration, bei der die Schüler (wieder) ihre eigenen Bilder wahrnehmen.

Beispiel: Es geht um den **Bauplan einer Blütenpflanze** (Biologie 5. Schuljahr OS)

Zu Beginn: Energiespiel: die Eigenen, die Anderen(mindestens dreimal)
Anschließend den Atem spüren

Anschließend eine kleine Phantasieübung: Ich bin ein Rosenbusch; aus den Füßen wachsen Wurzeln, der Körper wird zum Sproß, die Arme bilden sich zu Zweigen an denen Knospen sitzen; aus den Knospen kommen Blätter und Blüten.

Anschließend auf den Schulhof und dort die Hahnenfuß oder eine andere Blütenpflanze (evtl. mit Spaten) ausgraben und die Pflanzenteile betrachten, bestimmen und benennen.

Zum Schluß in der Klasse aus dem Gedächtnis eine Blütenpflanze zeichnen und mit den Namen der Pflanzenteile versehen.

Ergebnissicherung durch Vergleich der eigenen Zeichnung mit der im 'Biologiebuch. Wenn noch Zeit ist, kann der Vergleich mit geschlossenen Augen wiederholt werden.

Beispiel: Einführungsstunde **Tropischer Regenwald** (WUK, 5. der 6. Schuljahr OS)

Phantasiereise abgewandelt nach: "Floßfahrt" (aus Else Müller, Du spürst unter Deinen Füßen das Gras)

Du bist auf den Flügeln deiner Phantasie in ein fernes Land geflogen, in ein Land, das du aus dem Atlas schon kennst, nach Südamerika -

inmitten riesiger Regenwälder -

liegst Du auf einem Floß -

du spürst das Holz - *es ist warm und ruhig* -

das Floß schwimmt auf dem Strom, der umsäumt ist von Reihen dichter hoher Bäume -

sie spiegeln sich im Wasser -

du hast Zeit, sie dir anzusehen -

du siehst die Bewegung des Wassers -

ruhig sind die Wellen, die kleinen Strudeln gleich sich flink bewegen

dein Atem geht ruhig - du atmest ein und aus - ein und aus - den Wellen gleich -

du hörst Geräusche - viele - hell und Dunkel - du ahnst mehr als du weißt, welche Tiere es sind - Affen - Vögel - Leoparden -

das Floß treibt langsam näher an das Ufer, ohne es zu berühren -

du kannst jetzt auch das Wasser riechen und vielleicht die Erde am Ufer und die Pflanzen des Waldes -

so kannst du vielleicht sogar einige Tiere entdecken, die stumm sind, wie zum Beispiel das Faultier -

warm ist dir und ganz wohl -

...

die Sonne scheint fast von oben - am dunkelblauen Himmel -

doch es bleibt nicht so - unerwartet bilden sich dicke Wolken -

zuerst sind sie noch weiß, dann werden sie immer dunkler -

es sieht so aus, als ob ein Gewitter aufzieht -

aber du hast keine Angst, denn dir kann nichts passieren -

warm ist dir und ganz wohl -

plötzlich blitzt es und gleich danach donnert es und fast im selben

Moment beginnt es zu regnen -

die Tropfen tropfen auf deinen Kopf, deine Schultern, deine Hände -

es ist ein warmer Regen, der dich durchnäßt -

und der Regen wird heftiger wie unter einer Dusche, einer warmen Dusche

-

...

so plötzlich wie er angefangen hat, so hört er auch auf -

es hat soviel geregnet in dieser kurzen Zeit, genausoviel wie bei uns zu Hause in einem ganzen Monat -

die Sonne scheint wieder - der Himmel ist wieder blau -

du liegst auf dem Floß das weiter den Fluß abwärts gleitet -

es schaukelt ganz leicht -

du bis ganz ruhig, gelöst, entspannt -

...

Nach der Rückführung berichten die Kinder über ihre Eindrücke, die Tiere, die sie gesehen haben; anschließend kann sollte man auch über das Wetter und das Klima dort im tropischen Regenwald sprechen.

Im Wechsel

zwischen Entspannung und Engagement

zwischen Schlafen und Arbeiten

zwischen Lieben und Trauern

zwischen Loslassen und Festhalten

führt der Weg in die Weisheit

Ulrich Schaffer

Was du tust, das tue ganz (Volksgut)

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich

Wenn ich gehe, dann gehe ich

Wenn ich sitze, dann sitze ich

Wenn ich esse, dann esse ich

Wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich

Wenn ich gehe, dann gehe ich

Wenn ich sitze, dann sitze ich

Wenn ich esse, dann esse ich
Wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Wieder sagten die Leute: das tun wir doch auch.
Er aber sagte zu ihnen:
Nein,

Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon
Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon
Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel

Bericht aus der Praxis von der Anwendung der Entspannungsübungen in Gruppen und Klassen zeigen:

Bei regelmäßiger Anwendung fördern Entspannungsübungen

- eine ruhige, friedvolle Atmosphäre in der Klasse
- Gefühle von Gemeinschaftserfahrung
- tiefer gründigen Austausch der Kinder untereinander
- Akzeptanz von Gefühlen
- schöpferischen Ausdruck
- das Selbstkonzept
- das Erwachen von Imagination
- das Erforschen bisher fremder Bereiche

(Rozman, 1979)

Eine kleine Literaturliste zum Themenbereich Lernen und Erleben mit allen Sinnen, Naturerfahrung, autogenes Training, Entspannung und Fantasiereisen

Joseph B. **Cornell**, Mit Kindern die Natur erleben - 41 Spiele für Kinder aller Altersstufen in und mit der Natur; Mülheim an der Ruhr (Verlag an der Ruhr) (ISBN 3-927279-97-8)
(Standard-Buch wie das nächste auch)

Joseph B. **Cornell**, Mit Freude die Natur erleben - Naturerfahrungsspiele für alle; Mülheim an der Ruhr (Verlag an der Ruhr) (ISBN 3-927279-78-1)

Joseph **Cornell**, Auf die Natur hören - Wege zur Naturerfahrung, Mülheim an der Ruhr 1991 (Verlag an der Ruhr) (ISBN 3-927279-73-0)
(nur für den persönlichen Gebrauch geeignet)

Gabriele **Faust-Siehl**, Eva-Maria Bauer, Werner Baur, Uta Wallaschek, Mit Kindern Stille entdecken; Frankfurt/M., 1990 (Diesterweg) Rh.:
Unterrichtspraxis: Grundschule (ISBN 3-425-01482-X)
(mit vielen praktischen Anleitungen)

Sabine **Friedrich**, Volker **Friebel**, Entspannung für Kinder - Übungen zur Konzentration und gegen Ängste; Reinbek 1989 (Rowohlt-Taschenbuch Nr. 8563) (ISBN 3-499-18563-6)

Else **Müller**, Du spürst unter deinen Füßen das Gras - Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen - Vorlesegeschichten; Frankfurt/M. 1988 (Fischer-Taschenbuch Nr. 3325) (ISBN 3-596-23325-9)
(sehr gute Einführung und gute Anleitung, wenn man einsteigen will)

Else **Müller**, Auf der Silberlichtstraße es Mondes - Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen; Frankfurt/M. 1988 (Fischer-Taschenbuch Nr. 3363) (ISBN 3-596-23363-1)
(Texte für jüngere Kinder eher geeignet)

Else **Müller**, Wege in der Wintersonne - Autogenes Training in Reiseimpressionen; Frankfurt/M. 1993 (Fischer-Taschenbuch Nr. 11354) (ISBN 3-596-11354-7)
(am schönsten für die, die dort auch gewesen sind: Mallorca, Türkei, Naxos)

Maureen **Murdock**, Dann trägt mich meine Wolke ...- Wie Große und Kleine spielend leicht lernen; Freiburg im Breisgau 1989 (Vlg. Hermann Bauer) (ISBN 3-7626-0367-7)
(man sollte sich von dem Zweck-Untertitel nicht verleiten lassen, denn es geht um grundsätzliche Erfahrungen)

Charles V.W. **Brooks**, Erleben durch die Sinne - "Sensory Awareness"; München 1991 (DTV-Taschenbuch Nr. 15085) (ISBN 3-423-15085-8)
(Theoretische Einführung)

Nancy **Hoenisch** u. Elisabeth **Niggemeyer**, Heute streicheln wir den Baum - Kinder machen Naturerfahrung; Ravensburg 1981 (Otto-Mayer-Verlag)
(ISBN 3-473-60446-1)

Helga **Bleckwenn**/Rainer **Loska**, Phantasieereise - Imaginative Verfahren im Deutschunterricht; in: Pädagogik H. 12 1988, S 25 ff.

Deborah **Rozman**, Mit Kindern meditieren; Frankfurt 1979 (Fischer-Taschenbuch Nr. 3383)

David **Harp** mit Nina Feldman, Meditieren in drei Minuten - Meditationstechniken für moderne Menschen; Reinbek bei Hamburg 1993 (Rowohlt taschenbuch Nr. 9581) (ISBN 3-499-19581-X)
(Meditations-fastfood!?!; abgesehen von der typisch amerikanischen Art der Rezeptologie zum Upfitting in unserer gestreßten Welt enthält es einige gute grundsätzliche Überlegungen und brauchbare Übungen)

Klaus **Vopel**, Kinder ohne Streß Teil 1: Bewegung im Schneckentempo
 Teil 2: Im Wunderland der Phantasie
 Teil 3: Reise mit dem Atem
 Teil 4: Zauberhände
 Teil 5: Ausflüge im Lotussitz

Hamburg 1989 ff. (iskopresse) (ISBN 3-89403-180-8) -181- -182 - 183 - 184 - -185-)

(sehr viele aber unterschiedliche Anregungen, die man auswählen muß)

Krista **Mertens**/Ute **Wasmund-Bodenstedt**, 10 Minuten Bewegung; Dortmund 1987 (Vlg. Modernes Lernen (ISBN 3-8080-0252-2)
(Kommentar wie oben)

Klaus **Holthaus**, Klangdörfer - Musikalische und soziale Vorgäng spielerisch erleben; Boppart/Rhein 1993 (Fidula) (ISBN 3-87226-336-6)

Hinweise, Tips, Adressen ...
