

# Mein Weg in die Meditation

Autor(en): **Bühler, Verena**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **74 (1987)**

Heft 11: **Meditation im Unterricht**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-535104>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

---

# Mein Weg in die Meditation

**Verena Bühler**

---

Ein sehr persönlicher Erfahrungsbericht der Primarlehrerin Verena Bühler zeigt, wie sich die in der eigenen Lebensführung erworbene Meditationspraxis umsetzen lässt im Unterricht, in der Schule. Ist nicht ein erfreuliches Ergebnis festzuhalten, wenn ein Schüler einmal sagen kann: «Obschon ich nichts sprach, wurde ich verstanden»?

## Mein Jetzt

Der Holzbrunnen plätschert, ein feiner Wasserstrahl fliesst aus der hölzernen Brunnenröhre und füllt den aus einem Baumstamm ausgehöhlten Brunnentrog. Hin und wieder bringt ein heftiger Windstoss den glitzernden, klaren Wasserstrahl aus seiner gewohnten Richtung. Das Wasser wird zur Seite geweht und netzt den Trog seitlich. Dunklere, genässete Stellen geben dem von Wind, Wetter, Schnee und Kälte gebleichten Brunnentrog eine neue, andere und wieder vergängliche Maserierung.

Der Holzbrunnen ist eines der um mich lebenden Elemente an meinem Engadinerplatz, von welchem aus ich meinen Meditationsartikel zu schreiben versuche.

Der durch die Lärchen und Arven streichende, wehende, rauschende Wind und der im herbstlichen Sonnenlicht glitzernde, von kräuselnden, kleinen Wellen überzogene See gehören mit zu meiner Umgebung. Einige stille beschauliche Wanderer, die am Haus

vorbei ihres Weges ziehen, beleben und bereichern dieses ruhige Bild.

Was hat das alles mit Meditation zu tun? Viel.

Meditation ist für mich Erlebnis, Erfahrung. Um meditieren zu können, brauche ich meine Augen nicht zu schliessen. Oft meditiere ich mit offenen Augen weitaus klarer, intensiver, bewusster.

Ich nehme bewusst und tief wahr, was um mich ist und auf mich wirkt. Ich nehme «es für wahr», ich nehme es als Wahrheit:

Das Glitzern des Wasserstrahls.

Das Plätschern des Wasserstrahls.

Die seitliche Verwehung des Wasserstrahls.

Die Stimmen der vorbeiziehenden Wanderer.

Und das Rauschen in den sich sachte gelblich verfärbenden Lärchen.

## Ein Stück Lebensweg mit meditativen Erfahrungen

Meine persönlichen und familiären Veranlagungen machten mir den Weg zur Meditation bereit. Ich war ein stilles, besinnliches Kind und liebte es, irgendwo in der Natur mit mir allein zu sein. Wasser und Feuer waren für mich in meiner Jugendzeit Naturelemente mit vielen meditativen Möglichkeiten. Diese beiden Naturkräfte sind noch heute meine bevorzugten Wahlobjekte.

Den eigentlichen Impuls aber zur «meditativen Lebensgestaltung» gaben mir Menschen und Bücher.<sup>1</sup> Es waren ganz verschiedene, einzelne Menschen, die mich in einer besonderen Art durch ihre Lebensführung beeindruckten. Lernte ich diese Menschen dann näher kennen, erfuhr ich von ihnen, dass sie – jeder in seiner ihm eigenen Art – meditierten. So fühlte auch ich mich angesprochen und ermutigt, meinen Weg in die Meditation zu finden. Und ich fand ihn und finde ihn noch immer deutlicher.

Viel später fielen mir dann auch noch Angebote zur meditativen Unterrichtsgestaltung zu. Diesem Teil will ich mich in diesem Artikel hauptsächlich widmen. Bevor ich das aber

tue, will ich noch einiges bekannt werden lassen, was Meditation für mich persönlich bedeutet und was sich in meinem Leben durch Meditation in kleinen Schritten zu verändern begann.

Meine Meditationssteine – vielleicht einmal ein Mosaik

Meditieren bedeutet mir eine Vielfalt von Steinen, deren Farben und Formen ich mit der Zeit erkennen lernen kann. Vielleicht gelingt es mir auch einmal, diese Steine zu einem oder mehreren Bildern zusammenzufügen.

Meine Arbeit an und mit diesen Steinen

Der Stein, der mir immer noch am meisten abverlangt, ist derjenige mit der Aufschrift: «Tägliche Übung ohne Leistungsdruck». Ich nehme mir täglich zwanzig Minuten bis eine halbe Stunde Zeit, um mit mir ungestört allein zu sein. Meistens ist das am Morgen früh, nach einigen Körperübungen, die auch schon meditativ sein können. Ich setze mich auf meinen Holzhocker ohne Lehne aufrecht hin.

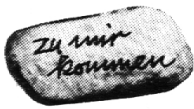
Ich spüre meine Sitzknochen, meine Füße stehen fest, aber nicht verkrampft auf dem Boden, meine Hände liegen locker auf meinen Oberschenkeln. Ich atme. (Bequeme Kleider ermöglichen mir ein freieres Atmen.) Es atmet mich.

Ich mache mich aber nicht abhängig von der «Hockersitzhaltung». Ebenso gut lässt es sich stehend oder gehend meditieren. Auch Meditationsbänkli, auf denen man halb sitzend, halb kniend sein kann, eignen sich gut. Im erhöhten Schneidersitz oder im «Kamelrittsitz» (eine Woldecke wird fest zusammengerollt zwischen die Oberschenkel geschoben) sitze ich halb kniend, halb sitzend am Boden. Oder im echten oder abgeänderten Lotossitz kann das Meditieren auch geübt werden. Ich bevorzuge für meine morgendliche Meditationsübung die «Hockersitzhaltung».

Meistens schliesse ich meine Augen und zentriere meine beiden Augen auf das «dritte Auge». (Zentrum über dem Nasenbein, zwischen den Augenbrauen.)



Und nun



und



Ich lasse die Gedanken – und es kommen viele – vorbeiziehen. Keinen halte ich fest. Ich erfahre es als Hilfe, meine Gedanken wirklich loszulassen, indem ich auf meinen Atem achte, ihn kommen und gehen lasse, ohne ihn zu steuern.

Vielleicht erreiche ich so die



Ein leerer Raum, in dem es mir nichts denkt, nichts hört und nichts redet, und doch nehme ich alles wahr. Vielleicht auch merke ich, wie ich meine Gedanken festhalte, wie ich meinen Atem beeinflusse, wie ich es kaum mehr aushalte zu sitzen. Dann ist es Zeit, den Stein mit der Aufschrift:



näher zu betrachten.

Und so beginne ich auch heute – nach mehreren Jahren Meditationsübung – immer wieder neu.

Die Arbeit am Stein bringt Veränderungen

Meditation kann mir Erkenntnis und Nutzung innerer Energieströme bringen oder sein. Und die damit verbundene deutlichste Veränderung war und ist für mich mein ganzheitliches Wohlbefinden. Darunter verstehe ich, dass ich mich

- in und mit meinem Körper
  - in und mit meinem Geist
  - in und mit meiner Seele
- differenzierter wahrnehme. Und daraus gehen folgende Veränderungen hervor:

#### *Ausgeglichenheit.*

Ich entdecke die Gründe für meine innerliche Instabilität rascher, besser und erkenne, was ich tun oder auch lassen kann, um meine innere Balance wieder zu finden.

#### *Selbstbewusstsein.*

Ich lerne meine inneren Werte kennen. Mein Wertesystem verändert sich. Ich erkenne,

dass es mir im Leben um die Förderung alles Lebendigen, der Liebe und des Wachstums geht und dass ich Bedrohung, Feindschaft, Krieg und Zerstörung als wachstumsfeindlich betrachte und darum ablehne. Ich werde mir bewusst, dass ich nicht ein allmächtiger und nicht ein ohnmächtiger, aber ein partiell mächtiger Mensch bin, der seine Einmaligkeit erkennen lernen kann.

#### *Selbständigkeit.*

Ich erkenne, dass ich umso selbständiger werden kann, je mehr ich mir meiner Abhängigkeit mit allen und allem bewusst werde. «Wenn ich mir die reale Situation, einschliesslich der Fähigkeiten und Abhängigkeiten der Teilnehmer einer Lebens- oder Arbeitsgruppe bewusst mache, habe ich mehr Möglichkeiten, mich und meine Werte realistisch zu vertreten, als wenn ich unbekümmert um das situative Feld und die Charaktere und Beziehungen von Menschen untereinander draufloshandle. Ich bin um so autonomer, je mehr ich die Welt bewusst in mich einlasse».<sup>2</sup>

Diese Lernschritte sind oft auch mit einem schmerzlichen Wachstumsprozess verbunden und nicht einfach anzunehmen und zu integrieren. Hier will ich die Schilderungen und Veränderungen meiner Meditationssteine abbrechen und mich der meditativen Unterrichtsgestaltung zuwenden.

## **Meditative Erfahrungen – nun auch in der Schule**

Ein Wegweiser – ein eher aussergewöhnlicher Lehrerkurs

Es ist im Frühjahr 1985. Das neue Programm der Berner Lehrerfortbildung lässt mich auf einen Kurs aufmerksam werden. «Meditative Elemente im Unterricht», so heisst das Thema. Ich melde mich an und fahre dann auch im September 1985 zur alten Mühle in Villeret zum Kurs, der von Frau Liselotte M. Boden geleitet wird. Zehn Frauen und drei Männer wollen hier ihre Erfahrungen über Meditation im Unterricht austauschen und Neues dazulernen. Viele von uns merken, wie weit wir



schon auf unserem Meditationsweg gegangen sind, dem persönlichen und dem schulischen. Dazu vermittelt uns Liselotte Boden viele neue und erweiterte Meditationsübungen. Wir arbeiten intensiv, meist still und freuen uns auch an fröhlich-besinnlich-beschaulichen Meditationen. Wir alle erhalten erneut die Bestätigung, dass Meditation nichts mit mystischen Elementen zu tun haben muss und dass sich jeder einzelne Mensch seine eigene Meditationsform selber erarbeiten kann. Ich erinnere mich nicht mehr an alle Meditationsarbeiten dieses Wochenendes, ich will sie aber hier in loser Reihenfolge, so wie sie mir noch präsent sind, aufführen:

- verschiedene Stillemeditationen
- Tanzmeditationen einzeln und im Kreis
- meditatives Stehen im Raum und im Freien
- meditatives Gehen im Raum und im Freien
- Baummeditationen
- verschiedene Übungen aus dem Tai Chi
- Musikmeditationen
- Partnerbewegungsmeditationen
- Gruppenbewegungsmeditationen
- Atemmeditationen
- Lichtmeditationen
- meditativ-schweigendes Essen
- Naturmeditationen
- Kreismeditationen

### Meditative Schulschritte

Beschenkt mit vielen Anregungen und mit Mut, solche Arbeiten vermehrt im Unterricht einzuflechten, kehren wir in unseren Schulalltag zurück. Die tiefgreifende Wirkung der meditativen Kurs- und Schularbeit überzeugt nicht nur uns Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, sondern auch die Berner Lehrerfortbildung. Wir kommen in den Genuss eines Aufbaukurses mit Liselotte Boden im Frühling 1986. Wir spüren allerdings auch die Schwierigkeiten, meditative Erfahrungen erlebbar zu machen, nämlich bei einem Austauschgespräch mit der Berner Lehrerfortbildung. Jedenfalls aber erreichen wir, dass die Grundkurse «Meditative Elemente im Unterricht» weitergeführt werden. Wir, in unserer Aufbaugruppe, begeben uns mit Liselotte Boden nun aber finanziell eigenständig auf einen weiteren schulischen Medita-

tionsweg. Noch einmal treffen wir uns mit Liselotte. Unser Erfahrungsaustausch kommt in diesem Kurs aber zu kurz. Darum beschliessen wir, uns in monatlichen Abständen zu treffen und einen Meditationsnachmittag oder Meditationsabend mit der Möglichkeit für Praxisaustausch durchzuführen. Wir leiten die Meditationssitzungen nun in wechselndem Turnus selber und erfahren dabei viel Selbständigkeit. Andere, noch unbekanntere Meditationsarbeiten tauchen auf, machen unsicher, verlocken zum Ausprobieren oder Loslassen.

### Meine eigenen praxisbezogenen meditativen Schulschritte

Schon bevor ich den Lehrerfortbildungskurs «Meditative Elemente im Unterricht» besuchte, verwendete ich mancherlei Übungen und Arbeitsweisen, die meditativen Charakter aufweisen. Nun aber, nach dem Grundkurs fühle ich mich noch mehr bestärkt und ein Stückweit legitimierter, in dieser Art weiterzuunterrichten. Meine eigenen täglichen Meditationsübungen vertiefen sich, und sicher trage ich auch etwas aus diesen Übungen in meinen Schulalltag hinein. Wie nun aber sehen diese praxisbezogenen, meditativen Schritte tatsächlich aus?

Ich unterrichte rotierend an einer 3./4. Klasse. Folgende und auch noch andere meditativen Elemente setze ich in meinem Unterricht ein. (Siehe Tabelle S. 28.)

### Drei grössere Schritte

Nebst den aufgelisteten meditativen Übungen sind es auch grössere, umfangreichere Meditationsarbeiten, die in den Schülern und in mir viel Freude, Ideenreichtum, innere Ruhe und Ich-Stärke wachsen liessen. Ich beschreibe im folgenden nun noch drei dieser umfangreicheren Meditationsarbeiten.

#### 1. *Meditatives Malen*. Ein Protokoll.

13.55 Die Schulhausglocke läutet, die Viertklässler erstürmen ihr Schulzimmer! Ich spüre, dass die Vorbereitungen im Schul-

<b>Meditatives Element</b>	<b>Wann einzusetzen und wie lange?</b>	<b>Zubehör; evtl. zu beachten</b>	<b>Wirkung</b>
Hockersitzhaltung im Kreis	Schulbeginn 1 Min. bis ...	gewöhnliche Schulstühle Füsse der Schüler stehen flach am Boden	durchatmen zentrierend beruhigend
Hockersitzhaltung am Pult	wann immer ich oder die Schüler* es für nötig erachte(n) oder wünsche(n) 1 Min. bis ...	wie oben	entspannend zentrierend beruhigend durchatmen
Standübung verteilt oder im Kreis	bei Nachlassen der Konzentration zwischen und in den Lektionen 1 bis max. 10. Min.	Füsse parallel etwa eine Fussbreite Abstand zwischen linkem und rechtem Fuss. Knie nicht durchstrecken	zentrierend erhöhter Konzentrations- und Wachheitszustand
Ha-Atmung <sup>3</sup>	– in den 5 Min. Pausen – bei Ermüdung – während längeren, beanspruchenden Arbeitsphasen bis 3mal		belebend erfrischend entspannend konzentrationsfördernd durchatmen
Schüttelmeditation	wie oben Zeit: 3 Min. bis ...	siehe Standübung ganzer Körper von kleinen bis grossen Bewegungen durchschütteln. Standfläche behalten. Evtl. mit leicht geöffnetem Mund Ausatemluft tönen lassen	wie oben
Elefant verteilt oder im Kreis	Schulbeginn Lektionenbeginn 5 Min. Pausen 1 bis 5 Min.	siehe Standübung Arme senken sich gegen die Füsse, Knie loslassen	entspannend zentrierend
verschiedene Atemmeditationen nach Literatur oder eigenem Einfall	nach Bedarf	zu beachten ist, dass das Atmen ungesteuert geschieht. «Es atmet mich». Atem frei laufen lassen	entspannend zentrierend zu sich selber führend befreiend
singende/summende Buchstaben verteilt oder im Kreis	nach Wunsch und bei Bedarf	Klasse steht oder sitzt im Kreis. Beim Ausatmen Ton durch Vokal oder Konsonant begleiten	wie oben
verschiedene meditative Partnerübungen nach Literatur oder eigenem Einfall	nach Wunsch und Bedarf		je nach Übung verschieden

\*) Die Formulierung Schüler schliesst auch die Schülerinnen selbstverständlich mit ein.

zimmer (aufgestellte Staffeleien, Malutensilien) die Schüler in Spannung versetzen.

14.00 Hockersitzhaltung im Kreis mit Stilleübung. Ich erkläre den Schülern, dass sie heute nachmittag ihr Herbstbild malen werden und dass sie zuvor den Herbst hörend, sehend, riechend, spürend und nochmals hörend erleben werden.

14.05 Die Schüler holen sich ihre kleinen Teppiche, suchen sich im Schulzimmer einen Platz, legen sich hin. Ich helfe den Schülern mit einigen Hinweisen, sich zu entspannen. Die Augen sind geschlossen.

Wir hören den «Herbst» von Antonio Vivaldi. Jeder Schüler «nimmt sich selber zurück». (Z. B. zweimal tief ein- und ausatmen oder Ellenbogen ein paarmal anwinkeln und strecken und tief durchatmen, Augen öffnen.) Wir begeben uns vors Schulhaus. Wir sehen und riechen den Herbst, indem wir uns unter oder vor einen bunten Laubbaum stellen und dessen Farben und Geruch in uns wirken lassen. (Ca. 2 bis 3 Min. in der Standübungsstellung.) Darauf riechen wir noch an der Erde, anschliessend begeben wir uns wieder – möglichst ruhig – zurück ins Schulzimmer. Nochmals legen sich die Schüler auf ihre Teppiche und hören zum zweiten Mal Antonio Vivaldis «Herbst».

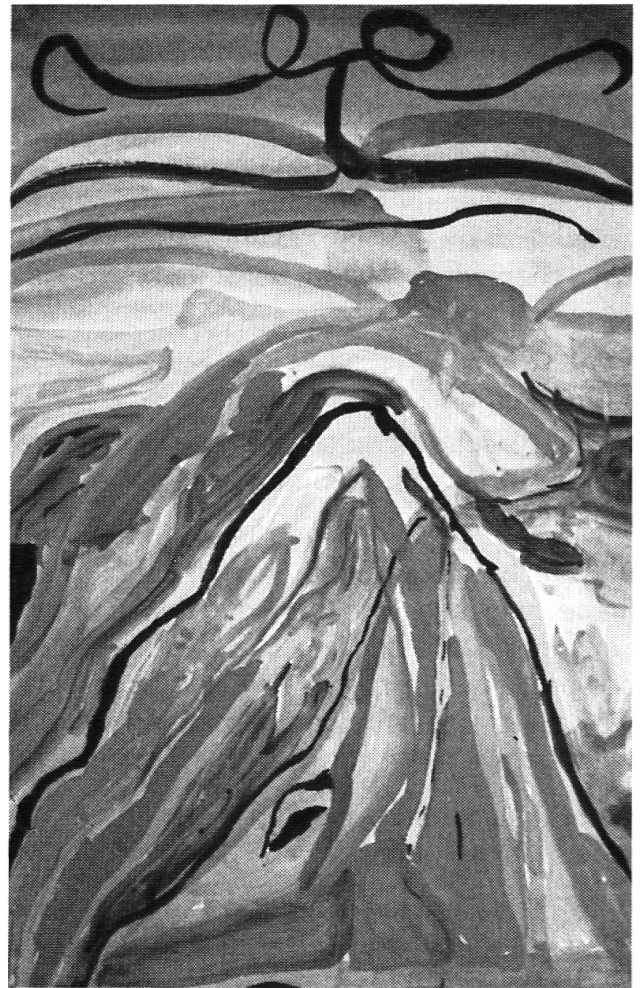
ab ca. 14.30 bestimmt jeder Schüler selber, wann er sich zurücknehmen will, um sich dann gemächlich und in Ruhe an die Arbeit seines Herbstbildes zu machen.

14.45 bis 15.45 Die Schüler malen, malen, malen...

Nur vereinzelt muss ich die Schüler zum stilleren Arbeiten anleiten. Diese stündige, intensive Stille war für mich selber ein tiefes meditatives Erlebnis.

ab ca. 15.25 Einzelne Schüler haben ihre Malarbeit beendet, sie lassen ihre Staffelei stehen, räumen ihre Malutensilien weg und verlassen das Schulzimmer zum «freien Spiel» im Gang oder im Freien.

Nächster Morgen Schulbeginn mit «Hockersitzhaltung» im Kreis. Kurze Stillemeditation



und Zurückführen der Schüler durch mich in die gestrige Malarbeit. (Malarbeiten sind aufgehängt.)

ca. 30 Min. Kreisgespräch: Ich erlebte und malte mein Herbstbild.

## 2. Meditatives Schreiben

Dieser Arbeit ging eine längere Arbeitsphase voraus, in welcher sich die Schüler in Gruppenarbeiten mit Märchen zu befassen hatten, indem sie dieselben aus eigener Initiative suchten und auswählten und Schülergruppen bildeten, in welchen sie die Märchen zur Klassenvorlesung vorbereiteten. Zur Klassendarbietung gehörte auch noch ein kreativer Teil, den die Gruppe selber bestimmte und auswählte. (Malarbeit, Werkarbeit, Pantomime, Theateraufführung, Gedicht.) Nachdem alle Schülergruppen die Klasse mit ihren Märchen bekanntgemacht hatten, wurde spontan in einzelnen Schülern der Wunsch

wach, ihr eigenes Märchen schreiben zu wollen. Diese Schüler wirkten mit nur geringer Mithilfe meinerseits sehr motivierend auf ihre Mitschüler. Ich meinerseits versprach den Schülern, dass sie irgendwann ihr eigenes Märchen schreiben könnten, sagte ihnen aber absichtlich nicht wann. Damit legten wir die «Märchenzeit» vorläufig bei Seite.

Zwei Wochen später.

Ein Protokoll:

07.30 Üblicher Schulbeginn mit «Hockersitzhaltung» im Kreis. Meditative Stille, singen, musizieren.

07.45 Ich teile den Schülern mit, dass sie nun heute ihr eigenes Märchen schreiben würden. Ein lautes Hurra und sonstige Freudenbekundungen lassen mich erahnen, dass ich heute wohl für meine Schulvorbereitungen belohnt würde.

07.50 Entspannung liegend (siehe Protokoll «Meditatives Malen»).

08.05 Ich führe die Schüler durch eine Phantasiemeditation. Ich leite sie an, sich in Gedanken einen Platz zu suchen, an dem sie sich ganz wohl und entspannt fühlen können. Die Schüler atmen frei und lassen sich mit meiner Leitung (wenige, klare, ruhig gesprochene Sätze) ihre Märchenbilder einfallen, um gelegentlich aus diesen Bildern eines auszuwählen und ihr eigenes Märchen zu formen.

ab 08.05 Jeder Schüler bestimmt selber, wann er sich zurücknehmen will, um sich dann gemächlich und in Ruhe an die Arbeit seines Märchenbildes (Aufsatz) zu machen.

08.15 bis 09.55 Die Schüler schreiben, halten inne, schreiben... in grosser Ruhe. Für diejenigen Schüler, die ihre Arbeit vorzeitig beendet haben, sind «Sprachwerkstattarbeiten» bereit, die den Schülern vertraut sind.

Eine Woche später.

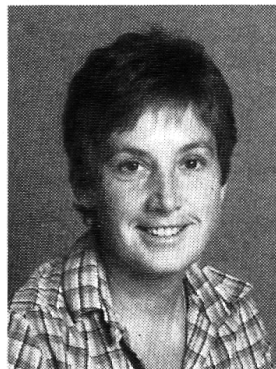
Ich habe die Märchen gelesen, mich sehr daran gefreut und sie weder korrigiert noch benotet. Es werden nun pro Tag drei Märchen

ausgelost, die durch die Schüler gegenseitig, persönlich oder durch mich vorgelesen werden. Anschliessend hat jedes Kind die Möglichkeit, sein ICH im Märchen zu erkennen und dies der Klasse kundzutun. Die Klasse ihrerseits hat die Möglichkeit, dem Vorlesenden mitzuteilen, wo sie das DU im vorgelesenen Märchen entdeckt. Die Übereinstimmung erstaunt und erfreut uns.

Nach dieser abgeschlossenen Märchenarbeit hatte ich den Eindruck, dass jedes Kind sich selber ein Stück besser kennenlernte, bzw. durch seine Klassenkameraden erkannt und anerkannt wurde. Eine schöne, sich lohnende Arbeit. Ich werde sie wieder tun und tun lassen. Auch ich selber schrieb mein Märchen und erkannte mich, wurde erkannt und liess mich erkennen.

### *3. Elemente verknüpfen sich: Meditation und Pantomime*

Wie das wohl bei jedem Lehrer so ist, so formte sich, und formt sich noch, mein Unterrichtsstil aus verschiedenen Elementen zusammen. Es ist das schauspielerisch-panto-



*Verena Bühler, 1941, Ausbildung zur Krankenschwester und Kaderausbildung zur Oberschwester, praktische Tätigkeit.*

*Seit 1972 patentierte bernische Primarlehrerin, rotierend an 1.–4. Klasse.*

*Weiterbildung in Gruppendynamik, Transaktionsanalyse, Meditation, Pantomime. Abgeschlossene Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion.*

*Tätigkeit als Kursleiterin in verschiedenen Bereichen der Erwachsenenbildung. Zurzeit in Ausbildung in Suggestopädie.*

mimische Element, welches mich seit 1984 begeistert, erfüllt und mir noch neue Möglichkeiten aufzeigt. Durch einen ehemaligen Kollegen, jetzt Schauspieler und Pantomime, Philipp Steck, werde ich langsam vertraut mit dem Spiel der «Masque blanche». Es ist aber nicht nur das Maskenspiel selber, sondern die ganze Arbeit an und mit der Maske, die mich lockt, also auch die eigene Herstellung der weissen Maske. Beides – Maskenherstellung und Maskenspiel – hält seit 1985 nun auch Einzug in meine Unterrichtsgestaltung. Es erübrigt sich fast zu sagen, wie sehr die Schüler da mittun und wie gut es ihnen und mir tut, uns durch das Maskenspiel noch vielfältiger und vielschichtiger kennenzulernen und zu entwickeln.

Dass Maskenspiel und Meditation in sich etwas Ähnliches bergen, wurde mir ziemlich bald bewusst. Wie verbindend sich aber diese beiden Elemente im Schulunterricht auch bei Kindern auswirken, die mit Maskenspiel und Maskenarbeit nicht und mit Meditationsarbeit nur wenig vertraut sind, das hingegen erlebte ich erst kürzlich. Ich bin für das Schuljahr 1987/88 beurlaubt und nütze dieses Jahr unter anderem auch für verschiedene «Unternehmungen», die mir während meiner Schultätigkeit nicht möglich sind. So zog ich denn im August dieses Jahres einmal nicht als Hauptverantwortliche, sondern als Begleiterin mit einer vierten Schulklasse in die Landschulwoche. Meine Aufgabe war es, die Einführung in die Maskenherstellung und ins Maskenspiel zu übernehmen.

Hier folgt nun skizzenhaft die Darstellung dieser Einführung anhand eines Wochenprotokolls.

Montagnachmittag: Meditative Elemente zur Vorbereitung des Maskenspiels.

- Meditative Entspannung, liegend mit Musik.
- Ich leite die Schüler an, mit ihren Händen ihr Gesicht zu erspüren.
- Langsam und zart streichen die Schüler mit ihren Fingern über Stirne – Schläfen – Nasenflügel – Nasenbein – Augenbrauen – Augen – Backenknochen – Backen – Lippen und Kinn.
- Nun werden beide Hände sanft auf je eine Gesichtshälfte gelegt.
- Nochmals erspüren die Kinder ihr Gesicht, diesmal aber ohne Anleitung und solange, wie sie es wollen.

- Nach einer gewissen Zeit legen die Schüler ihre Arme wieder neben den Körper und holen sich selber zurück.
- Nun suchen sich die Kinder einen Partner.
- Gegenseitig ertasten sie sich still und ohne Anweisung ihr Gesicht.

Maskenarbeit

- Ich zeige am Gesicht meiner Kollegin die Anfertigung der Gesichtsmaske vor.
- Gegenseitige Gesichtsmaskenherstellung.

Dienstagvormittag: Meditative Elemente zur Vorbereitung des Maskenspiels.

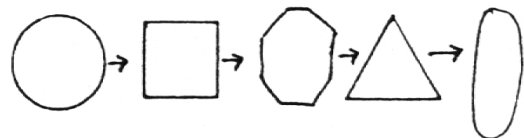
- Zentrierung durch verschiedene Kreismeditationen, kombiniert mit Standübungen.
- Darstellung und Nachahmung verschiedener Gefühlszustände mittels eigener Körperhaltung.

Maskenarbeit

- Herstellung der eigenen Charaktermaske. (Diese Schüler waren einmal Gäste bei einer Probe von darstellendem Maskenspiel bei meiner eigenen Schulklasse. Die Einführung des Begriffs und die Erklärung der Art der Charaktermaske, konnte ich darum weglassen.)

Mittwochnachmittag: Meditative Elemente zur Vorbereitung des Maskenspiels.

- Zentrierung durch verschiedene Kreismeditationen, wieder kombiniert mit Standübungen.
- verschiedene Reaktionsübungen (alle nonverbal)
  - klatschen im Kreis herum mit Temposteigerung
  - klatschen im Kreis herum mit verschiedenen Rhythmen
  - Bewegungsübungen im Kreis herum
  - Kreisformationen als Klasse ändern z.B.



(Schüler fassen sich an den Händen)

- 2er Gruppen: Blindenführung
- Darstellung und Nachahmung verschiedener Gangarten

Meditative Elemente im Maskenspiel

- Ein Schüler wählt eine meiner mitgebrachten Charaktermasken aus. Indem er der zuschauenden Klasse den Rücken zuwendet, setzt er die Maske auf, zentriert sich... , dreht sich um und zeigt sich der Klasse in der gewählten Position und anschliessenden Gangart und beendet seine «Darbietung», indem er wieder die Anfangsposition einnimmt und in dieser verharrt. Gerade diese Übung hat viel mit Meditation zu tun, weil sie vom Schüler ein Höchstmass an Konzentration, Körpergefühl und Körperbewusstsein fordert, ihn aber zugleich sich entspannen und entfalten lässt.



# Der Unterschied macht's



**Neu**  
Selbstbau-  
Paket in  
48 Grössen für  
Heimwerker

SAUNAKOMFORT beginnt mit der richtigen Planung!  
Wir senden Ihnen gerne Unterlagen über:

- Element-Normsauna
- Do it yourself-Sauna
- Tauchbecken
- Solarien
- Fitnessgeräte
- Saunamöbel

**bürki  
saunabau**

☎ 01 710 45 39

Permanente Ausstellung an der Kilchbergstr 36, 8134 Adliswil

**pan**

*zeigt an*

Die bewährten  
Schulblockflöten

**MOECK**

<b>Sopran</b>	einfache Bohrung barock		
	Mod. 124 Birnbaum	Fr.	53.–
	Mod. 124 Ahorn	Fr.	53.–
	Doppelbohrung barock		
	Mod. 121 Birnbaum	Fr.	54.–
	Mod. 121 Ahorn	Fr.	54.–
<b>Alt</b>	barock		
	Mod. 236 Ahorn	Fr.	160.–

Grosse Auswahl an Schul- und Meisterflöten aller Marken

MUSIKHAUS

**pan** AG

8057 Zürich, Postfach  
Schaffhauserstrasse 280

Telefon 01 311 22 21  
Montag geschlossen

- Die gleiche Maske wird nun an zwei bis drei andere Schüler weitergegeben, die ihrerseits immer wieder ihre eigene Darstellungsart einsetzen.
- Nach etwa vier Durchgängen mit der gleichen Maske wird eine nächste Maske gewählt. Es fällt mir auf, wie zentriert und still engagiert die Zuschauer sind. Es ist absolut ruhig.
- Nachdem alle Schüler in Einzeldarstellung gewirkt haben, wählen zwei Schüler je eine Maske, dann drei... etc. bis sechs, ohne aber in Interaktion zu treten. Jedes Kind steht also zuerst allein, dann zu zweit, dritt... etc. bis zu sechst vor der Klasse. Die Anforderung der eigenen Zentrierung steigert sich ständig, und die Entfaltungsmöglichkeiten des einzelnen Kindes werden grösser.

Donnerstag

Der Donnerstag gestaltet sich im vorbereitenden Teil ähnlich wie die letzten Tage. Die meditativen Elemente im Unterricht lassen wir heute aus maskentechnischen Gründen weg. Wir setzen diese Arbeit am Freitag fort.

Freitag

Meditative Elemente zur Vorbereitung des Maskenspiels

- Nach den nun schon fast üblichen Kreismeditationen, wieder kombiniert mit Standübungen, mache ich die Schüler noch vertraut mit einigen schauspielerischen Grundbegriffen wie: schlagen, stossen, Haare zausen.
- Nun folgen Gruppenformations- und Gruppenbewegungsübungen.

Meditative Elemente im Maskenspiel

- Darstellung der eigenen Schülermaske in Position und Gangart.
- Nachdem die Schüler Gruppen gebildet haben, suchen sie sich zwei Improvisationsthemen aus, die sie der Klasse am Abend vorspielen möchten, z.B. Streit auf dem Heimweg, Pech beim Fischfang.
- Ohne Masken stellen die Schüler ihre Szenen der Klasse vor.
- Gruppe und Klasse entscheiden, welche Szene ausgearbeitet werden soll.
- Arbeit mit Masken an der gewählten Improvisation. Die Schüler arbeiten für sich.
- Darstellung der geübten Szene vor den Lehrerinnen.
- Kritik und Änderungsvorschläge durch die Lehrerinnen.
- Am Abend erfolgt die Darstellung der gewählten Improvisation vor der Klasse.

Zusammenfassende Bemerkungen und Beobachtungen

Anschliessend an die Maskenarbeit, in die sich die Kinder tief einfühlten, bemerkten sie selber:

- «Ich lernte mich selber besser kennen.»
- «Ich glaube, dass ich all das, was ich spielte, auch sonst bin.»
- «Ich darf traurig, fröhlich, ängstlich und wütend sein, auch wenn das sonst nicht zu mir passt.»
- «Ich glaubte nicht, dass ich so sein könnte, dass man mich als hochnäsiger, tollpatschiger etc. erkennen würde.»
- «Obschon ich nichts sprach, wurde ich verstanden.»
- «Ich lernte meine Kameraden wieder anders und noch besser kennen.»

Ich persönlich denke, dass in der folgenden Kinderaussage:

- «Ich habe nicht langweilig oder fröhlich oder traurig gespielt, *ich war es wirklich.*»
- das die Meditation und das Maskenspiel zusammenführende Element zu finden ist. Denn letztlich kann das Maskenspiel nicht «gemacht» werden, es muss, wie Meditation überhaupt, zugelassen werden, in wachsender Bewusstheit und Durchlässigkeit.

Die Schüler haben durch das Pantomimenspiel das Wesentliche der Meditation erfahren: *Die Fühlungsnahme mit der eigenen Mitte und die völlige Hingabe an den gegenwärtigen Augenblick.*

Sowohl das meditative Malen wie das meditative Schreiben und besonders noch das meditative Maskenspiel ermöglichten die Einbeziehung der Körper-Seele-Geist-Einheit, und somit wurde ein Stück Weg zur eigenen Innerlichkeit über die ganzheitliche Körpererfahrung zurückgelegt.

## Rückblick – Ausblick

Wenn es mir gelungen ist – und ich hoffe es –, mit der Wirkung dieses Artikels die notwendige Umwandlung der Erziehungsmethoden und vor allem der Erziehungshaltung ein Stück weit mit in Gang zu setzen, dann habe ich erreicht, was ich mit diesem Artikel bezwecken wollte.

Denn es wird eine unserer Zukunftsaufgaben als Erzieher sein, die Kinder ihre Sinne vermehrt durch Bewusstseinsübungen entwickeln zu lassen und den Verstand auch so zu schulen, dass er sich an dem geistigen Selbst orientieren lernt und durch meditative Übungen die aktive Leitung des Lebens und der Natur übernimmt. Diese Ziele sind aber nur zu verwirklichen, indem wir uns auf den praktischen Weg begeben und in verantwortlicher Weise handeln.

## Anmerkungen

- <sup>1</sup> Das Literaturverzeichnis ist am Schluss aufgeführt.
- <sup>2</sup> Cohn Ruth, *Gelebte Geschichte der Psychotherapie, zwei Perspektiven*, Klett-Cotta 1984, S. 357 f.
- <sup>3</sup> Seitz Margrit, *Der Meditationsführer, Wege nach innen*, Schönberg 1985, S. 135 f.

## Literaturverzeichnis

Boden Liselotte, *Meditation und pädagogische Praxis*, Kösel 1978

Cohn Ruth, *Gelebte Geschichte der Psychotherapie, zwei Perspektiven*, Klett-Cotta 1984

Eggimann Ernst, *Meditation mit offenen Augen*, Kaiser Traktate 12, 5. Aufl. 1979

Middendorf Ilse, *Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen*, Institut für Atemtherapie, Berlin, 9. Aufl. 1987

Rogers Carl, *Der neue Mensch*, Klett-Cotta, 2. Aufl. 1983

Rozman Deborah, *Mit Kindern meditieren*, Fischer-Taschenbuch Nr. 3383, Erstaussg. 1979

Seitz Margrit, *Der Meditationsführer, Wege nach innen*, Schönberg 1985