

„Das bewusste Erleben absoluter Stille vermag verborgene Gedanken in uns hörbar zu machen.“
(Manfred Poisel).

Zeit für Ruhe und für Stille

Eines der Hauptprobleme unserer Zeit ist es, keine Zeit zu haben. Überall treffen wir auf gestresste Menschen, denen die Zeit davonzulaufen scheint. Die Zeit haben wir als „kostbares Gut“ verinnerlicht, das es stets effektiv und sinnvoll zu nutzen gilt. Viele glauben, dass man etwas tun muss, denn nur wer etwas tut ist ein wertvoller Mensch. Es fällt schwer, das Nichtstun zu ertragen, geschweige denn, es sich selbst einzugestehen und zu genießen, da schnell ein schlechtes Gewissen daran erinnert, dass dieses oder jenes zu tun wäre.

Unruhe macht mich: unkonzentriert, aggressiv, ärgerlich, nervös, gereizt, ungerecht, verbissen...

Ruhe macht mich: belastbar, aufmerksam, kreativ, froh, entspannt, besonnen, gemütlich, herzlich...

Erleben unsere Kinder Zeiten der Stille und lange Weile?

Kinder brauchen „Auszeiten“ vom organisierten Freizeitprogramm. Sie müssen mit sich allein zur Ruhe kommen, um sich von Schule und Freizeitaktivitäten entspannen zu können. Was von den Eltern, als zusätzliches Angebot, wohlmeinend der weiteren Entwicklung der Kinder dienen soll, ist oft mit Verlust der Fantasie verbunden. Deutlich mehr Einfallsreichtum und originelle Denkweisen besitzen Kinder, die gelernt haben, Langeweile auszuhalten und durch Eigeninitiative zu überwinden.

Erleben Erwachsene Zeit für Muße mit ihren Kindern als wertvoll und nicht als verlorene Zeit, haben sie vielleicht eine Möglichkeit zum eigenen Auftanken gefunden. Langeweile zuzulassen und nicht sofort Aktivitäten angeboten zu bekommen, ermöglicht Kindern, von sich selbst heraus kreativ und aktiv zu werden. So kann Langeweile zum Sprungbrett der Fantasie werden. Das Gehirn braucht zwischendurch Ruhe und in der Ruhe liegt die Kraft. Eine Kerze kann als Lichtquelle und Ruhepol hilfreich sein. Die Abwechslung zwischen Spiel und Muße, zwischen Bewegung und Ruhe tragen dazu bei, ruhiger und konzentrierter zu werden. Vorlesen und Erzählen, das Singen von Liedern, das Anhören von Musik entspannt Kinder und Erwachsene.

Einige praktische Beispiele für alle Sinne, um Dinge nach innen nehmen zu können:

Eine aufgeschnittene Orange herumgeben zum Riechen und Betrachten, Maiskörner in die Hände der Schwester rieseln lassen, eine Glocke so weitergeben, dass sie nicht erklingt. Alle sind so still, dass sie eine Stecknadel fallen hören oder eine Süßigkeit ganz bewusst auf der Zunge zergehen lassen. Der Familienalltag bietet viele Möglichkeiten für laute, wie auch leise Momente.

Wer die Mitte sucht, findet die Stille. Wer die Stille findet, kann Gott entdecken.

Viele Dinge haben eine Mitte. Wenn Achtsamkeit da ist, dann ist Mitteerfahrung möglich. In der Mitte sein und rund sein, im Gegensatz zu unrund sein oder außer sich zu sein. Beides gehört zu unserem Leben. Wir sollten sowohl Lautes wie auch Leises zulassen. Die größte Kraft haben sicher Menschen, die innerlich ruhig sind. Nur aus unserer eigenen Stille können wir Kinder an ihre ursprünglich vorhandenen Fähigkeiten wieder erinnern. Mit „sei endlich still“ ist es nicht getan. Ziel ist, die Stille als neuen Erlebnisraum zu entdecken.

„Manchmal brauchen wir Zeiten der Stille, ein Gefühl der Leere und des Nichts, um die Fülle des Lebens zu entdecken.“

Praxis im Alltag:

Kerze im Glas, Kresse säen, Wasser einschenken, Steine sammeln, Jahreszeitentisch.....

Gemeinsam essen: Deutliche Zeichen und Regeln, Vorbildwirkung.....

Abendrituale: Übergang vom turbulenten Tag zur Ruhe braucht Zeit, Geduld, Verständnis, wiederholende Handlungen unterstützen, Alter des Kindes beachten.....

Hasenübung als praktisches Beispiel:

Haltung – Atmung – Spannung – Erdung

Im Hier und Jetzt:

Grundsätzlich sind Kinder im Hier und Jetzt, wenn wir sie nicht ständig „stören“, sie überfordern oder überreizen. Achtung! Medien, zu viel reden....

Außer sich sein:

Zornige, trotzig Kinder werfen sich gerne auf den Boden. Er ist ihnen vertraut und gibt Geborgenheit. Wahrnehmen und Lösungen finden!

In der Mitte sein:

Viele Dinge haben eine Mitte, Früchte wie Orange, Kiwi, Zwiebel, etc, Kinder lieben die Ordnung, räumen aus und schichten ein. Mandala legen oder malen, spielen, wahrnehmen, das Kind in Ruhe lassen, nicht ständig bespielen, Bücher unterstützen....

Stille und Ruhe: Sanduhr, Chiffontücher, Murmel in der Glasschüssel bewegen....

Regeln im Alltag: Jemand schläft, auf alte und kranke Menschen achten, Haltungen vorleben, Rückzugsbereiche und Erholungsräume ermöglichen, bildhafte Zeichen können hilfreich sein.

Beispiele, die wir mit Kindern einüben können: Zeit mit den Kindern, singen, malen, spielen, vorlesen, essen, trinken, plaudern, philosophieren.....

Buchtipps: „Frag mich“

Erzwungene Stille:

➤ **Sei still???**

Selbst leise sprechen, stillsitzen, Finger an die Lippen, horch einmal.....

➤ **Alltag ohne Freude leben???**

Gelassenheit wird möglich, wenn wir etwas lassen können, keine Perfektion!

➤ **Unheimliche Stille???** Ängste wahrnehmen, gruseliges Spielen, Fantasie beachten, magisches Alter der Kinder bedenken.

Die Stille (Parabel)

Zu einem Einsiedler kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: „Welchen Sinn siehst du in deinem Leben in Stille?“

Er war gerade mit dem Schöpfen von Wasser beschäftigt, aus einer tiefen Zisterne. Er überlegte. Er sprach: „Schaut in die Zisterne. Was seht ihr?“

Die Besucher blickten in die Tiefe der Zisterne: „Wir sehen nichts.“ Nach einer Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: „Schaut in die Zisterne. Was seht ihr?“ Sie blickten hinunter und sagten: „Jetzt sehen wir uns selbst!“

Der Einsiedler sprach: „Als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig, und ihr konntet nichts sehen. Jetzt ist das Wasser ruhig, und man sieht sich selbst. Das ist die Erfahrung der Stille.“