

Tessy Etgen

Im Leben des Löwenzahns

Vom Zauber der Bewegungsgeschichten bei Kindern
als wichtigem Element des Erlernens von
Verbundenheit des eigenen Körpers als Schlüssel zu
einem erfüllten Leben

IHP Manuskript 2211 G * ISSN 0721 7870



Tessy Etgen

Im Leben des Löwenzahns

Vom Zauber der Bewegungsgeschichten bei Kindern als wichtigem Element des Erlernens von Verbundenheit des eigenen Körpers als Schlüssel zu einem erfüllten Leben

Gliederung:

1. Einleitung
2. Die Welt der Gefühle
3. Abkapselung vom Körper
4. Phantasie Reisen / Bewegungsreisen
5. Fazit und Ausblick
6. Anhang
7. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

In meiner 20-jährigen Berufserfahrung als Lehrerin fällt mir immer wieder auf, wie wenig die Kinder ihre Gefühle fühlen resp. sich in ihrem Körper zuhause spüren. Das Gefühl für den Körper scheint immer mehr verloren zu gehen.

Immer mehr, immer höher, immer schneller, ein Leistungscredo, das nicht nur Erwachsene sondern auch bereits unsere Kinder in dieser schnelllebigen Zeit überfordert und sie aus dem Gespür für ihren Körper reißt.

Die Reizüberflutung (z.B. durch digitale Geräte und elektronische Unterhaltungsmedien) trägt maßgeblich zu dieser Überforderung bei und holt unsere Kinder aus ihrem Körper heraus und verlagert die Aufmerksamkeit in ihren Kopf.

Kinder fühlen sich heute so wenig in ihrem Körper zuhause, dass sie oft keine inneren Räume zur Verfügung haben, um ein erfülltes Leben zu führen.

Meine Arbeit handelt über eine Bewegungs-/Erlebnisreise für Kinder, in der sie sich in die Rolle eines kleinen Löwenzahnsamens versetzen und seine Lebensreise bis zum fertigen Löwenzahn durchleben und die entsprechende Gefühlswelt intensiv miterleben.

Ich habe mich für die Bewegungsreise mit den Kindern entschieden, weil ich sehr gerne selbst auf solche Reisen gehe und diese mir die Möglichkeit bieten, mich wieder in meinen Körper hinein zu fühlen.

Pustebblumen gehören seit meiner Kindheit zu meinen absoluten Lieblingsblumen und durch ihre Eigenart und Vielfältigkeit eignen sie sich perfekt für diese Reise mit den Kindern. Dadurch, dass der Samen federleicht ist, können die Kinder fliegen und sich frei fühlen. Die Tatsache, dass die Löwenzahnpflanze so stark ist, dass sie sogar Asphalt durchbrechen kann eignet sich perfekt dafür, dass die Kinder sich in ihrer Kraft spüren können.

In meiner Arbeit geht es mir darum, verschüttete innere Räume wieder mit Leben zu füllen, damit die Heranwachsenden dabei unterstützt werden, ihren Körper zu spüren und so eine bessere Voraussetzung zu schaffen, um ein erfülltes Leben zu führen.

2. Die Welt der Gefühle

Freude, Trauer, Wut, Angst und Sorge prägen unsere unterschiedlichen Gefühlsfamilien. Diese kann man noch durch weitere Gefühle wie Liebe, Ironie, Langeweile, Panik, Stress, Zufriedenheit usw. ergänzen.

Nach Carl Gustav Jung, einem Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, zählen Gefühle zu den vier psychologischen Grundeigenschaften. Gefühle verursachen ein bestimmtes Verhalten, so zum Beispiel wenn wir uns freuen, lachen wir, wenn wir traurig sind, weinen wir.

Leider sind wir heutzutage sehr abgespalten von unserem körperlichen Sein. Wie gut wir in unserem Körper zu Hause sind, bestimmt unser Lebensglück, der Körper ist unsere Heimat. Er ist Resonanzboden für unsere Gefühle.

Zudem definieren wir uns leider oft über unser Äußeres, möchten attraktiv sein, treiben viel Sport. Wir haben unseren Körper funktionalisiert. Oftmals müllen wir ihn zu mit ungesundem Essen und ignorieren alle möglichen Anzeichen, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten sind. Er soll einfach keine Probleme machen, gut aussehen, kurz eine Visitenkarte für uns selbst sein.

Traumatherapeutin Dami Charf sagt : „Unser Körper ist unser Resonanzraum, über den wir unsere eigenen Gefühle, unsere Geschichte und unsere Umwelt wahrnehmen. Wir können Gefühle und Emotionen nur über unseren Körper fühlen.“¹

Dazu kommt, dass Menschen, die sich nicht wirklich selbst fühlen, auch nicht empathisch sein können. Dies erschwert wiederum das gemeinsame Miteinander.

Auch Entscheidungen können wir nur treffen, wenn wir unseren Körper spüren, denn es ist er, der uns sagt, ob er positive oder negative Empfindungen dazu verspürt.

Wir entwickeln auch mehr Präsenz, wenn wir in unserem Körper wohnen und ihn spüren. Sind wir mit Menschen zusammen, die in ihrem Körper wohnen, spüren wir das sofort und wir haben das Gefühl, dass sie wirklich da sind.

¹ CHARF, Dami, Die drei Quellen echten Lebensglücks, Was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben, Gräfe und Unzer Verlag, München, 1. Auflage 2020. S. 57.

Im Körper sein erlaubt es uns zu spüren, wie es uns wirklich geht, was wir gerade brauchen.

Körperwahrnehmung ist die Basis von Selbstregulation, eine wichtige Eigenschaft in stressigen Zeiten um sich immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wenn wir lernen unseren Körper zu spüren, ist dies die Grundlage wirklicher Verbundenheit mit sich selbst.

„Körperlichkeit ist eines der wesentlichen Faktoren für den Grad unserer Zufriedenheit. Präsenz und Wahrhaftigkeit entstehen ausschließlich über Körperlichkeit, nämlich dann, wenn wir wirklich spüren, dass wir in unserem Körper leben.“²

Leider stelle ich oft fest, dass einige Kinder sich bereits von ihrem Körper dissoziiert haben, weil dieser schlimme Erinnerungen und Schmerz in sich trägt. Die Folgen sind verheerend. Die Heranwachsenden verlieren die Verbindung zu ihrem Zuhause, dem Hort ihres Glücks. Depressionen sind oft die Folge und dies bereits im Kindesalter.

3. Abkapselung vom Körper

Wenn wir uns nicht in unserem Körper zuhause spüren und uns schlimmstenfalls von ihm dissoziieren, riskieren wir ein Leben zu führen, in dem wir nur funktionieren.

Wir trennen uns von uns selbst und leben nicht. Lebensfreude und Erfüllung können wir unter diesen Bedingungen nicht fühlen.

In diesem Zustand, ohne wirkliche Gefühle und in dem wir unseren Körper nicht spüren, wird alles Erleben fade. Das Leben verliert an Tiefe.

Wir empfinden nur eine verminderte:

- Lebendigkeit
- emotionale Tiefe
- Entspannungsfähigkeit
- Selbstliebe
- Gefühlslage „richtig“ zu sein

Eine von vielen Möglichkeiten, den Weg zurück zu ihrem Körper zu finden, können die Traum-/Bewegungsreisen für die Kinder sein.

4. Phantasiereisen/Bewegungsreisen

Phantasiereisen/Bewegungsreisen sind geführte Geschichten, die Gedanken und Gefühle vermitteln. Je bewusster sie ihre Gefühle erleben, desto besser können die Heranwachsenden mit Herausforderungen und Stress im Alltag umgehen. Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung sind Kompetenzen um sorgsam mit seinem Körper umzugehen und seine Gesundheit zu fördern.

² CHARF, Dami, Auch alte Wunden können heilen, Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können, Kösel Verlag, München, 4. Auflage 2018. S. 177.

Bei meiner Phantasiereise/Bewegungsreise geht es darum, dass die Kinder sich in die Rolle des kleinen Pusteblumensamens „Leo“ versetzen und seine Bewegungen, Körperempfindungen und Gefühle spüren lernen. Sie versuchen die Gefühle und Sinneseindrücke nachzuspüren und somit zu lokalisieren und sich eher in ihrem Körper zu Hause zu spüren. Durch regelmäßiges Wiederholen dieser Reisen lernen die Kinder sich mehr und mehr in ihrem Körper zu Hause zu fühlen. Der Körper wird als ein lebendiger Raum empfunden und gespürt.

Bei Phantasiereisen ist es wichtig, dass die Kinder eine entspannte Atmosphäre und sichere Umgebung vorfinden. Wenn sie sich sicher fühlen, können sie sich ganz darauf einlassen, sich öffnen und die Reise auch genießen.

Es muss auch darauf geachtet werden, dass den Kindern genug Zeit gelassen wird, zu fühlen und zu spüren.

Meine Rolle als Counselor besteht auch darin, anwesend zu sein und die Kinder im Blick zu haben. Auch wenn sie ihre Augen geschlossen haben, sollen sie durch meine aufrichtige Präsenz und meine Stimme hören, dass ich bei ihnen bin, ihnen Sicherheit gebe und sie bei ihrer Reise auf eine Art begleite, dass sie sich vollkommen fallen lassen können.

Da es sich bei meinen Schulkindern um 7- resp. 8- jährige Kinder handelt, unterstütze ich sie bei ihrer Reise durch bildliches Material. In dem Alter reagieren die Kinder sehr gut auf eine visuelle Unterstützung. Des Weiteren ermöglichen die Bilder den Kindern, sich das Erzählte noch besser vorstellen zu können und so noch tiefer in die Geschichte einzutauchen.

An der Stelle der Geschichte, wo Leo und seine Geschwister fliegen, wird die Geschichte von der Musik „Morningmood“ von Peer Gynt - Edvard Grieg unterstützt.³ Dieses klassische Musikstück passt in diesem Kontext wunderbar, weil es die fliegenden und schwebenden Bewegungen der Kinder unterstützt.

Zusätzlich findet man in der Bewegungsgeschichte viele Anregungen, welche die Kinder in ihrem Körper spüren können.

Zum Beispiel: „Leo spürt ein sanftes Kribbeln.“ oder „Leo spürt sich geborgen...“

Ich frage die Kinder, was ihnen besonders gefallen hat und was sie besonders gut spüren konnten.

Die Kinder versuchen die Gefühle und Körperempfindungen zu lokalisieren indem sie mit der Hand zeigen, wo sie das besonders gut spüren konnten. Auf diese Art und Weise lernen die Kinder genau hinzuspüren und ihre Sinneseindrücke zu lokalisieren.

„Die Reise nach innen ist genau so aufregend wie Reisen durch die Welt“⁴

³ „Morning Mood“ von Peer Gynt – Edvard Grieg: <https://youtu.be/-rh8gMvzPw0>

⁴ CHARF, Dami, Die drei Quellen echten Lebensglücks, Was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben, Gräfe und Unzer Verlag, München, 1. Auflage 2020. S. 58.

5. Fazit und Ausblick

Ich habe diese Bewegungsreise insgesamt 2 mal mit meiner Schulklasse durchgeführt und es war interessant zu beobachten, dass die Durchläufe sehr verschieden waren.

Beim 1. Mal waren die Kinder sehr aufmerksam um den Inhalt der Geschichte ganz aufnehmen zu können. Als die Tanzmusik einsetzte habe ich den Kindern ein paar Sekunden vorgetanzt, damit sie eine Anleitung hatten. Dies habe ich beim 2. Durchgang nicht mehr gemacht.

Einige Kinder schafften es bereits beim 1. Durchgang total in die Rolle des kleinen Leo zu schlüpfen und sich in ihn hineinzusetzen. Andere Kinder dagegen nutzten vor allem beim Fliegen leider die Gelegenheit andere anzurempeln. Nach der Reise hatten wir diese Problematik angesprochen und da einige Kinder sagten, das hätte sie gestört, war es beim 2. Durchgang nicht mehr der Fall.

Interessant war auch zu sehen, mit wie viel Kraft die Kinder sich erdeten, neue Wurzeln bildeten und sich mit voller Kraft nach oben drückten und ausbreiteten. Beim 2. Durchgang ließen die Kinder sich auch mehr Zeit beim Ausbreiten und schauten nicht mehr so viel nach links und nach rechts, was die Mitschüler machten. Insgesamt waren die Kinder beim 2. Durchlauf viel konzentrierter und auf sich bezogen.

Nach der Geschichte waren die Kinder immer sehr freudig, reckten und streckten sich und ich konnte bei jedem ein Lächeln im Gesicht beobachten.

Die Schüler waren auch sehr froh zu berichten, wie sie sich gefühlt hatten und wo sie das Gefühl lokalisierten. Dadurch, dass wir dies nach dem ersten Durchlauf besprochen hatten, wurden auch einige Kinder darauf sensibilisiert, wo andere Kinder das Gefühl lokalisiert hatten und passten so beim 2. Durchlauf viel besser darauf auf, wo sie selbst das Gefühl spürten.

Abschließend kann ich sagen, dass diese Bewegungsreise sehr gut mit meinen Schulkindern funktioniert hat. Sie sind sehr offen für solche Reisen und fragen auch öfters danach.

Anfangs dachte ich immer, ich müsste den Kindern eine neue Reise anbieten, aber ich habe festgestellt, dass Kinder Wiederholungen lieben und dass sie bei einem weiteren Durchgang noch tiefer in ihr Gefühl kommen. Wo sie beim 1. Mal der Geschichte vielleicht ein Gefühl nur leicht spüren konnten, schaffen sie es oftmals bei einer Wiederholung das Gefühl oder die Körperempfindung zu intensivieren.

Ich bin überzeugt, dass diese Art und Weise, den Kindern ihr Körpergefühl näher zu bringen, ihnen sehr hilft, ihren Körper zu fühlen und dass dies bei regelmäßiger Anwendung einen wichtigen Beitrag für ein erfülltes Leben bietet.

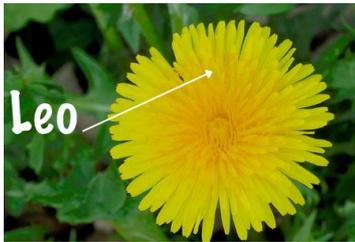
Da ich solche Reisen schon länger mit meinen Kindern durchführe, kann ich auch feststellen, dass die Heranwachsenden auch öfters berichten, wie sie sich fühlen.

Dies kann ich unter anderem daran feststellen, dass die Kinder viel schneller auf ihrem „Wohlfühlbarometer“ markieren können, wie sie sich gerade fühlen, als das noch am Anfang des Jahres der Fall war.

Eine Idee nach der Reise wäre noch, dass die Kinder ein Bild darüber malen, wie sie sich fühlen. Durch gezielte Fragestellungen zum Bild könnte man die Kinder noch mehr dabei unterstützen auf ihre Gefühle und Sinneseindrücke einzugehen und sie gegebenenfalls fragen, wo sie diese spüren, damit ihr Körper immer mehr zu einem Ort wird, der ihnen vertraut ist, in dem sie wohnen und sich zuhause fühlen.

6. Anhang

Geschichte: Im Leben des Löwenzahns



**** Bild 1 ****

Die Kinder sitzen auf dem Boden und bekommen das Bild vom Leo, der Löwenzahnblume gezeigt. Wir finden heraus, dass Leo ein Löwenzahnblütenblatt ist und dass er noch viele Geschwister hat.

Es ist ein gemütlicher Frühlingstag und Leo, der kleine Löwenzahnsamen fühlt sich sehr wohl bei seiner Mama, der sonnengelben Löwenzahnblüte. Leo und seine vielen Geschwister genießen die warme Sonne auf ihrer Haut. Um sie herum stehen noch hunderte von prächtigen Löwenzahnblüten auf einer hellen Frühlingswiese.



**** Bild 2 ****

Leo spürt die Wärme der Sonne überall und erfreut sich an all diesen fröhlichen Gesichtern der anderen Löwenzahnblüten um ihn herum, die ihm freudig zulächeln. Er spürt die Freude als Kribbeln in seinem Körper.

Nach ein paar wunderschönen sonnigen Tagen haben sich aus den gelben Löwenzahnblüten Pusteb Blumen entwickelt und die Samenkinder haben ein weißes Haarkleid bekommen.



**** Bild 3 ****

Leo spürt sein federleichtes neues Kleid und findet den Anblick um ihn herum witzig-hunderte von weißen Kugeln schmücken auf einmal die Wiese.



**** Bild 4 ****

Die Kinder werden eingeladen eine Kugel zu bilden, welche die Pustebblume repräsentiert.

Leo weiß, was das bedeutet, so oft hat Mama Löwenzahn ihm schon davon berichtet. Er kann seine anstehende Reise kaum erwarten. Aufgeregt ist er, er spürt es ganz deutlich in seiner kleinen Brust, es fühlt sich an, als ob alles in ihm umhergewirbelt würde. Bald wird er mit seinen Geschwistern fliegen, fliegen hinaus in die weite Welt-was für ein wunderschönes Gefühl ! Ihm ist ganz warm vor Aufregung.

Und auf einmal sind sie da, die Kinder aus dem Dorf. Ihre kleinen Äuglein glänzen, als sie die kleinen runden Pflanzenwunder sehen. Leo ist so freudig aufgeregt, er weiß, dass die jungen Menschen, die besten Pustebblumenpuster sind und wartet geduldig auf seinen großen Moment. Er ist so aufgeregt, es kribbelt in seinem ganzen Körper.

Auf einmal greift die kleine Leni den Löwenzahnstengel, auf dem Leo und seine Geschwister wohnen, plustert ihre Backen weit auf und pustet Leo und seine Geschwister in die weite Welt hinaus-pfffffffffffffffffffff.
Juhuuuuuuuu, Leo breitet sich ganz weit aus, die Reise geht los, wir können flieeeeeeeen.

Ich übernehme die Rolle der kleinen Leni und puste die Kinder, die kleinen Löwenzahnsamen, so dass sie sich auf die Reise machen können.

Die Musik („Morning Mood“ von Peer Gynt - Edvard Grieg) beginnt und die Kinder machen fliegende Bewegungen.

Ich gebe den Kindern immer wieder Anregungen, um sie in ihrem Flug zu begleiten und damit sie sich besser in ihrem Gefühl begleitet fühlen. Ich beobachte was die Kinder im jeweiligen Moment von Begleitung brauchen und füge gegebenenfalls noch weitere Anregungen dazu.

Leo genießt seine Reise, es ist so schön zu fliegen...juuuuu...
Diese Freiheit, diese Leichtigkeit...Von links nach rechts, von rechts nach links.
Manchmal kommt Leo an einem seiner Geschwister vorbei und streichelt ihn ganz zart mit seinem Schirmchen. Die Berührung fühlt sich so gut an.

(Die Kinder berühren sich beim Vorbeifliegen)

Auf einmal lässt der Wind nach und Leo verspürt den Wunsch sich einen gemütlichen Platz zu suchen. Er wird langsamer und er gleitet langsam zur Erde.

Die Musik wird jetzt beendet

Die Kinder suchen sich einen Platz auf der Erde

Mmmm, dieser Platz fühlt sich so gemütlich an. Mmmm, die Erde fühlt sich so schön warm an seinem Rücken an. Ja, das ist mein Platz, hier will ich bleiben !
Leo wird an seinem Platz sanft vom Wind hin - und hergewogen. Dies ist genau der richtige Platz für ihn.
Leo fühlt sich geborgen und beschützt an seinem Platz. Alles ist genau richtig für ihn, alles ist gut.

Die Kinder bekommen etwas Zeit, um sich geerdet zu spüren.

Neben dieser totaler Entspannung ist da auf einmal ein neues Gefühl, ja, da ist etwas - zuerst ist es ein Kribbeln, ja ein Kribbeln ganz sanft aber deutlich spürbar. Dann entwickelt sich daraus eine Kraft, eine Kraft zu wachsen und sich zu entfalten. Ja sie ist da, die Kraft neu aufzuerstehen, in neuem Glanz und Stärke.

Leo hockt sich auf den Boden. Ja da ist sie, diese Kraft. Leo kann sie ganz deutlich in seinen Füßen spüren. Zuerst sind es kleine Wurzeln aber dann werden sie fester und stärker. Sie dringen in die Erde hinein, tiefer und tiefer. Ja ! Auf einmal spürt er sich so fest verankert und sicher.



**** Bild 5 ****

Leo wippt noch ein bisschen hin und her und auf einmal spürt er diesen tiefen Drang sich zu entfalten. Kräftige grüne Blätter schießen aus der Erde empor. Er hat so eine Kraft, dass er sich nach oben drückt und seine Blätter weit ausstreckt. Er fühlt sich so groß, wunderschön und stark.



**** Bild 6 ****

Er dreht sich leicht nach links und rechts und genießt seine neue Kraft. Wie schön ist es zu spüren, wie tief verwurzelt er in der Erde ist und wie kraftvoll sich seine ganze Blätter anfühlen. Er dreht sich leicht nach links und nach rechts und genießt das wundervolle Gefühl in seinem Körper. Er reckt und streckt sich, schaut sich seine Geschwisterpflanzen an und weiß, dass er etwas ganz Besonderes ist und alles erreichen kann.

7. Literaturverzeichnis

1. CHARF, Dami, Die drei Quellen echten Lebensglücks, Was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben, Gräfe und Unzer Verlag, München, 1. Auflage 2020.
2. CHARF, Dami, Auch alte Wunden können heilen, Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können, Kösel Verlag, München, 4. Auflage 2018.
3. Klassisches Musikstück „Morning Mood“ von Peer Gynt – Edvard Grieg:
<https://youtu.be/-rh8gMvzPw0>

Zusammenfassung

Die Autorin berichtet, wie wichtig es für uns Menschen ist, unseren Körper zu spüren mit allen Sinneseindrücken und Gefühlen. Dies ist Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Durch unsere schnelllebige Zeit sind unsere Kinder immer mehr abgeschnitten von ihrem Körper. Sie müssen funktionieren und den Alltag meistern. Zeit zum Fühlen und Spüren gibt es kaum. Durch Phantasie/Bewegungsreisen bietet die Autorin den Kindern an, das Innere ihres Körpers zu fühlen und Sinneseindrücke wahrzunehmen, so dass die Heranwachsenden sich immer mehr in ihrem Körper zu Hause spüren. Die Verbundenheit mit ihrem körperlichen Sein hilft ihnen, sich besser wahrzunehmen, sich selbst zu regulieren und ihre Bedürfnisse zu spüren.

Biografische Notiz

Name: Tessy Etgen
Wohnort: Beringen
Fachrichtung: Integrale Begegnungstherapie
LehrCounselor: Hannah Schell
LehrTrainer: Hannah Schell



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2211 G * ISSN 0721 7870
2022

