

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

APRIL/MAI 12

bio-erdbeerjoghurt im test

Welches schmeckt wirklich?

gefinkelte pflanzen

Mit welchen Tricks sie überleben

glückskinder

Cooler Essen für kleine Racker

Papastunde: Tipps für richtige Männer

Windel: Es geht auch ohne Plastik

einfach sein und nichts tun

Stundenlang aufmerksam in der Schule sitzen, danach zum Tanzen, Sport oder Musikunterricht und keine Zeit für Ruhe? Wie unsere Kinder wieder zu einem gesunden Wechselspiel von Ruhe und Aktivität finden, verrät der Körperbewusstseinstrainer Klaus Bierbaumer.

ANNEMARIE HERZOG

Lebensart *Noch nie haben Eltern ihrem Nachwuchs so viel geboten wie heute. Kinder können aus einer Vielzahl von Möglichkeiten wählen, werden gefördert und motiviert. Was ist daran problematisch?*

Bierbaumer Die vielen Möglichkeiten etwas zu tun, halten Kinder davon ab, einfach „zu sein“ und mal nichts zu tun. Heute haben die Kinder einen Fulltimejob und sind bis zu zehn Stunden außer Haus. Für Kinder ist es oft ein großes Problem, einfach Ruhe zu geben. Der Großteil der Kinder, mit denen wir im Körperbewusstseinstraining arbeiten, ist anfangs nicht in der Lage, in sich Ruhe zu erschaffen. Es ist für mich erschreckend, unter welchen enormen Spannungszuständen die Kinder stehen, die oft unerkannt bleiben.

Warum stehen Kinder unter Spannung? Ruhe kann nur der geben, der in sich Ruhe hat. Äußere Umstände und erlernte Denkmuster erschaffen Verhaltensweisen, die zu einer erhöhten Anspannung führen. Das ständige Streben nach Erfolg und Anerkennung lässt uns im Tun-Spiel gefangen sein. Dieses Gefühl von „Nie-genug-Sein“ bringt den Körper in einen Verspannungszustand, als physische Reaktion auf unsere Denkweise, und führt in

weiterer Folge zu Fehlhaltungen, die wir selbst oft gar nicht bemerken.

Wie können wir diese Verspannungen wahrnehmen?

Ganz einfach, dafür gibt es die Gefühle. Aber der springende Punkt ist, dass viele Kinder und Erwachsene ihre Gefühle oft nur schwer erspüren können. Unsere Gesellschaft hat sich weit vom Spüren entfernt. Am Anfang steht der Kopf, und der wird trainiert, nicht das Spüren. Spüren kann nur, wer im Hier und Jetzt ist, mit seiner ganzen Aufmerksamkeit. Wer ständig irgendwelche Dinge im Kopf hat, die erledigt werden müssen, kann nicht im Spüren sein. Denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Kann man Spüren lernen?

Wir zeigen den Kindern Übungen, mit deren Hilfe sie ihren Körper und damit sich selbst beobachten können. Körperbewusstsein ist die Fähigkeit, auf die Gedanken zu achten, die physische Reaktion auf die Gedanken zu beobachten und natürlich die Gefühle wahrzunehmen. Wenn Kinder spüren, was ihnen gut tut, können sie auch entsprechende Entscheidungen treffen. Jeder, der sich beobachten kann, hat die



Klaus Bierbaumer und sein Team bieten neben Kursen und Camps auch einzelne Stunden in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Gesundheitsförderung an.

Wahl, sich für das „Gute und Richtige“ zu entscheiden. Damit wird die Selbstkompetenz der Kinder gesteigert. Wenn unsere Kinder die Fähigkeit erlernen, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten, dann brauchen sie weniger Aufmerksamkeit von außen, um zufrieden zu sein. ✨

Infos:

Klaus Bierbaumer & Mag. Marika Sannegger,
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at,
www.kleinundgesund.at