

Mandala



Sozialform: Einzel- und Gruppenarbeit

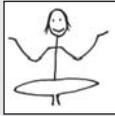
Einsatzbereich: Kooperation, Anregung

Übungsschwerpunkte: Intuition, gestalterischer Ausdruck

Material: Aromalampe, ätherische Öle (Weihrauch, Zeder), großes einfarbiges Tuch, Murmeln, Stäbchen, Ringe, Steine, Zapfen, Äste, Kerze, CD „Mandala“ oder andere Entspannungsmusik, Mandala zum Ausmalen, CD für Kreistanz



medit. Tanz



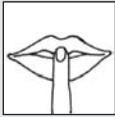
Meditation



Fantasiereise



Atmung



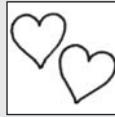
Ruhe



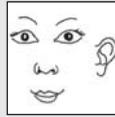
Kreativität



Entspannung



Gefühl



Wahrnehmung

„Das Glück ist ein Mosaik aus winzig kleinen Freuden.“

Monrois

■ Vorbereitung

Ein großes, wenn möglich rundes Tuch bildet die Mitte und den Untergrund für die spätere Gestaltung. In der Mitte kann eine Kerze stehen.

■ Erklärung und Ziele

Mit dem Symbol des Mandalas sollen die Kinder im Erleben und Gestalten eine Ahnung von der Bedeutung der Mitte bekommen. Die Mitte ist das Zentrum des Lebens und verkörpert die Sehnsucht des Menschen, sein Inneres zu entdecken.

Der Kreis und das Mandala sind die Zeichen äußerer Mitte, die den Weg zu innerer Mitte zeigen können. Dies erfahren die Kinder über das Erspüren der eigenen Körpermitte und das Gemeinschaftserlebnis im Kreistanz.

Ein Mandala – die Zentrierung um und auf eine Mitte – hat eine starke Verbindung



zum Hara – unserer Mitte. Es ermöglicht, in der Konzentration auf die Mitte, das eigene „Zur-Mitte-Kommen“, die Zentrierung und das Bewusstwerden der eigenen Mitte.

Die entspannende Fantasiereise zu Beginn der Unterrichtseinheit richtet die Aufmerksamkeit bereits auf die innere Mitte der Kinder und bereitet sie darauf vor, auch in der aktiven Rolle sich auf die eigene Mitte zu fokussieren. Zunächst geschieht dies im gemeinsamen, meditativen und intuitiven Prozess: Ohne zu sprechen gestalten die Kinder mit dem vorbereiteten Material ein

gemeinsames Mandala, das der Gruppe auch gleichzeitig als äußere Mitte dient. Bei der gemeinsamen Gestaltung werden verschiedene Fähigkeiten der Kinder geschult: Intuition, Kreativität, Wahrnehmung, Achtsamkeit und die Fähigkeit aufeinander Rücksicht zu nehmen. Diese Aspekte werden in der folgenden Phase vertieft. Miteinander suchen die Kinder nach Möglichkeiten, mit ihren Körpern gemeinsam Mandalas zu legen. Dabei kann sehr deutlich werden, wie sie in ihrer Gruppe oder Klasse miteinander umgehen. Haben sie bereits



einige Erfahrungen im Bereich der Energiearbeit gemacht und ihre soziale Kompetenz entsprechend erweitert, wird das gemeinsame „Körpermandala“ einen sehr behutsamen, ruhigen, fast zärtlichen Umgang miteinander zeigen. So kann es zum Beispiel geschehen, dass alle gemeinsam die Idee eines Einzelnen ausführen. Wie auch immer, es ist in jedem Fall ein sehr schönes Gemeinschaftserlebnis.

Der anschließende Kreistanz bringt noch einmal eine lebhaftere, bewegtere Form des Mandalas zu Bewusstsein: Bewegung und Rhythmus werden auf die Mitte ausgerichtet. Er ist außerdem eine wichtige Rhythmisierung nach der relativ ruhigen Stunde.

Ein Mandala zum Ausmalen am Abschluss der Stunde kann nur dann für die Kinder sinnvoll sein, wenn diese nicht bereits durch die bestehende Flut von Mandalas für alle Lebensbereiche völlig übersättigt sind.

Ziel ist es, dass die Kinder

- die Bedeutung der Mitte erfahren,
- die eigene Körpermitte erleben und spüren,

- den Kreis als besondere Form der Mitte erfahren,
- Gemeinschaft im gemeinsamen Bilden und Gestalten des Kreises erleben,
- die kreative Umsetzung des Mandalas mit dem eigenen Körper erfahren,
- Entspannung erleben,
- meditative Ruhe in der Bewegung des Kreistanzes erfahren.

■ Ablauf

Fantasiereise

Zur Entspannung liegen alle Kinder bequem auf dem Rücken, der Kopf zeigt zur Mitte.

Tragen Sie die Fantasiereise vor. Die Kinder sollen sich im Anschluss daran dazu äußern.

Mandala legen

Die Kinder finden sich in einem Sitzkreis ein. Erklären Sie die Übung wie folgt: „Du kennst bestimmt schon verschiedene Mandalas. Ich habe heute einiges an Material mitgebracht, mit dem wir gemeinsam ein





Mandala legen wollen. Wenn uns das gelingt, ohne dabei zu sprechen, können wir das Entstehen wie eine Meditation erleben. Jeder darf der Reihe nach ein Teil in die Mitte legen, und wir beobachten gemeinsam, wie unser Mandala entsteht.“

Legen und gestalten Sie dann gemeinsam mit den Kindern das Mandala.

Mandalas mit dem Körper gestalten

Fordern Sie die Kinder auf, sich im Kreis um das Mandala zu stellen. Fragen Sie, wie man das Mandala noch vergrößern könnte, indem man den eigenen Körper mit einsetzt.

Die Kinder versuchen, ihre Vorschläge umzusetzen: Sie legen sich auf den Rücken mit dem Kopf zur Mitte hin, sie setzen oder stellen sich um die Mitte und verschränken die Arme... Anschließend tauschen sie sich im Gesprächskreis darüber aus.