

Volker Friebel

Kinder entdecken Ruhe und Langsamkeit

Spielerisch fördern wir Genauigkeit,
Konzentration und Kreativität



Edition Blaue Felder

Volker Friebe

Kinder entdecken Ruhe und Langsamkeit

Spielerisch fördern wir Genauigkeit,
Konzentration und Kreativität

Edition Blaue Felder, Tübingen

Edition Blaue Felder,
Volker Friebel, Denzenbergstraße 29, 72074 Tübingen
(Deutschland)
www.Volker-Friebel.de

Texte, Musik, Fotografie und Gestaltung: Volker Friebel
Veröffentlichung: Februar 2015
Alle Rechte vorbehalten

ISBN PapierBuch: 978-3-936487-73-2

Inhalt

Vorwort

Einführung

Die Zeit der Natur
Die Zeit des Geldes
Kinder und Zeit
Zielsetzung und Aufbau des Buchs
Die Hacke

Innehalten

Geräusche hören
Der Erde lauschen
Eine Minute schätzen
Steine tasten
Verklingender Ton
Auf dem Seil
Wer hat das Glöckchen?
Stecknadel hören
Papiergespräch
Reise durch den Körper

Schnell und langsam

Zappel-Leute
Autos im Stadtverkehr
Schmetterling
Weinbergschnecke
Laster auf der Baustelle
Balancieren
Einbrecher und Kommissar
Fahrradrennen
Siehst du dort die Schwäne fliegen?
Zugfahrt
Züglein, schnauf
Was ist langsamer?
Vokale tönen
Höher oder tiefer?
Aufziehspielzeug
Sägen
Die Mühle
Wolkenwandern
Die kleine Wolke
Kannst du ...
Bergsee
Regentakt
Der Regentropfen
Gebirgsbach

Der Schmetterling sucht die Quelle
Der Hecht
Die Finger wollen tanzen
Indianer
Kleine Feder
Hoch die Schaukel
Eidechsntag
Bientag
Pochpoch
Mäusejagd
Mauselchen
Der Kolibri
Kleine Bären wollen naschen
Kleiner Bär im Brombeerfeld
Wir halten unsre Hände
Kleine Bären aufgewacht
Kleiner Bär am Joggerpfad
Schritt-Takt
Wellen
„Oh, eine Weinbergschnecke!“
Schnecke, sag
Sprichwörter
Gut versteckt
Laufsteg
Im Wald
Igelherz
Regentropfen, wildes Meer

Vielfalt und Tiefe

Eines nur machen
Schiffbruch
Was brauchen die Leute?
Was passt nicht?
Was gehört dazu?
Vom Großen zum Kleinen
Was hat zu tun mit ...
Was hat vier Beine?
Noch genauer
Der Blumentopf
Der Bote
Seilgänger
Schnecken-Eierpost

Struktur und Alltag

Antwort verzögern
Sprechstein
Gong
Äpfel und Birnen

Literatur

Zu Buch und Autor

Vorwort

Wir werden ruhiger in der Natur, Puls und Bewegungen verlangsamen sich beim Gang über Wiesen oder am Waldbach, unsere Stimmung hellt sich auf. Ein Hinweis darauf, dass die Geschwindigkeit unseres Lebens unnatürlich hoch geworden ist, dass sie künstlich beschleunigt wurde und sich von der Mitte unserer Möglichkeiten und Bedürfnisse entfernt hat.

Wir haben beides in uns, die Eile wie auch die Langsamkeit und mit ihr Genauigkeit, Konzentration, Tiefe. Und beide haben ihre Berechtigung. Aber die Langsamkeit wird wenig geachtet, die Hast will im Alltag alles erfassen.

Mit den Beiträgen dieses Buchs, mit den Spielen, Geschichten und Liedern, wollen wir deshalb die Langsamkeit unterstützen. Unsere Beschäftigung mit der Langsamkeit soll nützlich sein, gut für Konzentration, Wohlbefinden und Gesundheit. Dass sie auch Spaß macht, werden wir zusammen erfahren.

Volker Friebe

Zur Neuauflage 2015: Ich freue mich, das Buch in einer zweiten Ausgabe so lebendig und munter wiederzusehen! Der Text wurde überarbeitet. Alle Noten sind nun zusätzlich als pdf-Dateien ladbar und können ausgedruckt werden auf www.entspannung-plus.de unter *Materialien*.

Einführung

Die Zeit der Natur

Die Zeit der Natur ist ein Kreis: Auf Frühling folgt Sommer, folgt Herbst und folgt Winter – und wieder der Frühling. Die weitaus meiste Zeit unserer Geschichte lebten wir Menschen ganz selbstverständlich diesen Rhythmus der Jahreszeiten. Das Leben des Jägers und Sammlers und des Ackerbauers orientierte sich daran. Auch etwa das Kirchenjahr mit seinen immer wiederkehrenden Ritualen und Festen folgt der Naturzeit.

Denn die Zeit der Natur ist nah am Erleben der Menschen, wir nehmen sie unmittelbar wahr, über die Färbung der Blätter, das Ziehen der Wolken, den Regen und das Tänzeln der Schneeflocken.

Und die Naturzeit gibt Sicherheit. Die Zukunft scheint berechenbar. Auch in der Not weiß man, dass es wieder besser werden wird. Nach dem harten Winter folgt wieder ein Frühling.

Zeit zu *sparen*, ist in einer solchen Welt unsinnig. Der Frühling kommt deshalb nicht schneller.

„Arbeitszeit“ und „Freizeit“ gibt es als solche gar nicht. Denn Arbeit und Freizeit gehen in der Naturzeit untrennbar ineinander über. Wer schneller arbeitet, hat deshalb nicht mehr Freizeit. Es gibt zu erledigende Aufgaben, gesungen wird nicht nach der Arbeit im Chor oder in der Disco, gesungen wird etwa bei der Ernte auf dem Feld. Das gibt Kraft, stärkt den Zusammenhalt und gleicht den Arbeitsrhythmus an.

Das heißt nicht, dass es keine Eile gäbe. Selbstverständlich muss das Heu möglichst vor dem aufziehenden Gewitter eingefahren werden. Die Eile ist aber aufgabenbezogen, mit der erledigten Arbeit endet sie.

Wenn Stress heute ein Problem geworden ist, dann weil die Stress-Reize fortlaufend bestehen, weil die Alarmreaktionen unseres Körpers nicht zur Ruhe kommen.

Es ist gar nicht mehr die *eine* Aufgabe, die *eine* Herausforderung, welche eine gewisse Zeit Stress auslöst, es sind unsere Lebensumstände, es ist die ganze Organisation unseres Lebens. Es ist chronisch knappe Zeit, chronisch gewordene Eile.

Die Zeit des Geldes

Seit dem Mittelalter versucht der Mensch, sich von der Naturzeit abzukoppeln. Er hat sich dem linearen *Fortschritt* verschrieben, der Verheißung des Neuen. Er möchte ausbrechen aus dem Kreis, aus der zyklischen Immerwiederkehr des Gleichen, aus der Abhängigkeit von der Natur.

Als erste haben die Kaufleute sich einer anderen Zeitvorstellung verschrieben, haben versucht, Zeit zu sparen, Waren schneller und zuverlässiger, unabhängiger von Zeit und Umständen auf den Markt zu bekommen. Den Menschen konnte das recht sein, sie hatten zunächst nur Vorteile davon. Die Veränderungen, die Beeinträchtigungen des Lebens setzten schleichend ein.

Zuerst zeigten sie sich dort, wo der Einfluss der Kaufleute besonders groß war, in den Städten. Dort wurden Uhren eingeführt und gaben einen neuen, künstlichen Takt vor, der immer gleich ist und unerbittlich von den Menschen immer das Gleiche verlangt, ob die Sonne nun früh aufgeht oder spät, ob der Hahn kräht oder schläft.

Mit dem Ticken der Uhren-Rädchen hat eine allgemeine Beschleunigung begonnen. Arbeit, und in ihrem Gefolge alle Tätigkeit des Menschen, vor dem Zeitalter der Uhren wurde sie aufgabenbezogen verstanden und damit mal schnell und mal langsam erledigt, mit Gesprächen dazwischen und freiem Raum. Nun wurde sie zunehmend taktorientiert und der Berechnung ausgesetzt, dem Gewinnstreben, der zunehmenden Beschleunigung - bis hin zur wissenschaftlichen Betriebsführung, zum *Taylorismus*, der Ende des 19. Jahrhunderts mit Stoppuhr und Arbeitsplatzanalysen jede Körperbewegung ganz auf die erforderliche Arbeit hin einrichtete. Im Jahr 1913 nahm Henry Ford das erste permanente Fließband in Betrieb.

„Zeit ist Geld“, heißt es nach Benjamin Franklin. Mit der neuen Auffassung von Zeit als etwas, das es maximal zu *nutzen* gilt, konnten bei gleichen Kosten mehr Waren produziert und angeboten werden. Der Warenfluss verstärkte sich – zunächst nur für die gehobenen Bevölkerungsschichten, nach langen Arbeitskämpfen auch für die Allgemeinheit. Misst man den Lebensstandard danach, wieviele Produkte jemand kaufen kann, erhöhte er sich deutlich.

Allerdings ist eine Tendenz unverkennbar, dass mit zunehmender Beschleunigung die Qualität der Waren sinkt. Denn nicht nur der Takt ihrer Herstellung beschleunigt sich, auch die Schnelligkeit, mit der neue Produkte auf den Markt geworfen werden, die aber doch erst entwickelt und getestet werden müssen und dann von den Käufern in ihrer Verwendung verstanden.

Wir sind alle weit weniger kompetent in unserer Welt, als es die Menschen vor tausend Jahren in der ihren waren. Auch etwa die Bauern, die sich heute zusätzlich mit einer Vielzahl von Maschinen und Anbauvorschriften auseinanderzusetzen haben. Das dürfte auch heißen, dass wir unsicherer sind und durch die häufigeren Misserfolgserlebnisse frustrierter. Unsicherheit und Frustration sind neben der Vielzahl von Anforderungen weitere Quellen von Stress.

Die Beschleunigung erfasste, von der Arbeit ausgehend, nach und nach alle Bereiche des Lebens. Als naheliegendes Beispiel der *Sport*, er hat offenkundig mit Bewegung zu tun. Als Beispiel dafür, wie auch ganz andere, scheinbar weit abliegende Bereiche betroffen sind, die *Musik*.

Die Olympischen Spiele gehen auf das antike Griechenland zurück. Schaut man genauer hin, hat das damalige Fest aber kaum etwas mit dem unseren zu tun. Schon unsere Raum- und Zeitmaße waren damals unbekannt. Und jedes Verständnis für eine solche Messung

der Meter oder Zehntelsekunden hätte gefehlt. Das Denken der Menschen bewegte sich in anderen Bahnen. Olympia war ein Fest zu Ehren der Götter, bei dem allerdings Menschen sich maßen – aber aneinander, nicht an abstrakten Maßen, an der abstrakten Zeit einer Uhr. Der *Erste* war wichtig, nicht die Zeit, die er für den Lauf benötigte oder die Meter, die er den Diskus warf.

Unser Sport begann erst im England des 17. und 18. Jahrhunderts – auf der Pferderennbahn. Pferderennen gab es schon früher, in England nun wurden Wetten abgeschlossen. Gewettet wurde nicht nur um den Sieger, sondern auch um die Zeit. Die Wette, das Geld also, stand am Anfang des modernen Sports. Nicht umsonst ist von *Wett-Kampf* die Rede. Von den Pferderennen zu Wettzwecken in England breitete sich das neue Sportverständnis rasch über andere Sportarten aus und wurde in anderen Ländern schnell übernommen. Im Anschluss an die Industrialisierung, die dort eingeleitet worden war, orientierte die Welt sich an England. Besonders im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts verbreiteten sich Sportarten rasant, Wettkämpfe wurden eingerichtet und Clubs gegründet.

Eine Beschleunigung scheint sogar im Musizieren zu erfolgen. Nach allem, was wir wissen (es gibt keine Tonaufnahmen) wurde alte Musik zur Zeit ihrer Entstehung wesentlich langsamer als heute gespielt. „Nach 1800 häuften sich die Stimmen, die kritisch anmerkten, die Tempi in der Musik hätten deutlich angezogen.“ (Borscheid 2004). Genauer: „Beethoven präsentierte die „Eroica“ bei der Uraufführung im Jahre 1804 in 60 Minuten, Leonard Bernstein beschleunigte sie in Wien auf 53 Minuten und 20 Sekunden und um nochmals vier Minuten bei einem Konzert im schnelllebigen New York. 1987 dirigierte Michael Gielen das Werk jugendfrisch in nur noch 43 Minuten.“ (Geissler 1999)

Die Beschleunigung hat alles erfasst – aber es gibt interessante Unterschiede. Untersuchungen zeigen etwa eine größere Eile der Städter im Vergleich zu Menschen auf dem Land. Umgekehrt: Die Menschen werden langsamer, wenn sie näher der offenen Natur sind. Heißt das dann nicht, dass unser Tempo unnatürlich geworden ist? Die Vielzahl an psychosomatischen Beschwerden, an Auffälligkeiten im Verhalten, an psychischen Problemen selbst schon von Kindern, sie haben auch mit dieser fortwährenden Überforderung zu tun, mit dem andauernden Alarmzustand, in dem wir leben.

Wir orientieren uns nicht an den Werten vergangener Epochen, jede Zeit hat die ihren. Aber wir sollten mehr auf die Signale des Körpers achten, das gehört zu den Werten *unserer* Tage – und das drängt auf eine Neubesinnung. Denn wie so oft, wenn man sich ganz auf eine Sache eingelassen hat, fallen zunehmend ihre Nachteile auf. Wir bemerken, dass das, was wir aufgaben, doch manche Vorteile hat und dass das Gewonnene nicht ohne Nachteile ist. Eigentlich möchten wir beides – und von beidem nur das Gute: den materiellen Vorteil des Fortschritts zusammen mit der Ruhe und Sicherheit der Naturzeit.

Kinder und Zeit

Wenn wir kleine Kinder beobachten, finden wir diese nicht in der Zeit unserer Uhren, sondern in der Naturzeit. Kinder können schnell sein – aber immer ist es bezogen auf eine bestimmte Aufgabe, etwa wer zuerst am Zaun ist. Oder wenn es gilt, sich zu verstecken. Ohne eine konkrete, ihnen einleuchtende Aufgabe, sind sie langsam.

Wir wollen spazieren, Eltern oder Erzieher haben sich einen Rundweg schon ausgedacht, sind ihn abgelaufen, sie wissen um die benötigte Zeit – aber die Kinder werfen alle Pläne über den Haufen: Da ist ein Graben mit Wasser – gibt es Frösche darin? Oder Kaulquappen? Was bewegt sich denn dort?

Die Erwachsenen treiben die Kinder an: „Kommt doch endlich! Wir müssen um 16 Uhr wieder zu Hause sein!“ Sie kennen den zu bewältigenden Weg, sie haben ihre Pläne. Die Kinder lassen sich ganz vom aktuellen Reiz dieses Schneckenhauses beeindruckt und wenden sich ihm uneingeschränkt zu.

Aus Kindern werden Erwachsene. Das ist ein Gewinn – und ein Verlust. Wie schafft man den Spagat zwischen den vernünftigen Plänen mit ihrem Zeitdruck und dem erfüllten Leben im Augenblick?

Manche Erwachsenen behalten etwas vom Kind in sich. Menschen, die verstehen, dass das Verlorene wichtig ist, die etwas davon behalten, bewahren wollen – aber sich dennoch der notwendigen Entwicklung nicht verschließen, die in der Zeit der Uhren zu leben gelernt haben, aber etwas von der Naturzeit in sich bewahren.

Was geht denn verloren? Etwa das genaue, unvoreingenommene Wahrnehmen und Urteilen. Die Nähe zu den Dingen. Friedrich Nietzsche schreibt dazu bereits im Jahre 1878: „Bei der ungeheuren Beschleunigung des Lebens wird Geist und Auge an ein halbes oder falsches

Sehen und Urteilen gewöhnt, und jedermann gleicht den Reisenden, welche Land und Volk von der Eisenbahn aus kennenlernen.“ (Menschliches, Allzumenschliches I, Stück 282.)

Die Eisenbahn, zur Zeit dieses Satzes noch jung, steht für den Fortschritt. Auch der Philosoph fuhr viel mit ihr. Es handelt sich nicht um eine Ablehnung des einen, sondern um seine Ergänzung durch das andere, das unversehens verlorengegangen ist und von dem uns erst jetzt auffällt, dass es fehlt. Da sind auch Bahnhöfe im Alltag unseres Lebens, wir können dort halten, aussteigen und das Land eine Zeit zu Fuß erkunden.

Denn Stress, und nicht der spannende des Heueinholens vor dem Gewitter, hat schon in die ersten Schuljahre, selbst in den Kindergarten, Einzug gehalten. Mit all seinen Begleitern. Die Fahrigkeit, Hippeligkeit, Unkonzentriertheit vieler Kinder, auch die zunehmenden gesundheitlichen Beschwerden psychosomatischer Natur kennt jeder, der mit Kindergarten oder Schule zu tun hat. Kassiopeia heißt die Schildkröte in Michael Endes nicht hoch genug einzuschätzendem Buch „Momo“. Vielleicht brauchen wir alle so eine Schildkröte, die uns den Weg zeigt, der heilt.

Mit der Beschleunigung im Tagesablauf der Kinder einher geht ein Verlust an Struktur. Wenn immer mehr Dinge immer schneller erledigt werden müssen, verlieren wir leicht die Übersicht. Der Tag von Kindern ist heute einerseits sehr viel verplanter, ja gehetzter, andererseits für sie weit weniger überschaubar. Das entspricht ganz dem, wie sich die Welt der Erwachsenen entwickelt hat. Und Kinder lernen aus ihrer Umgebung. Wenn Strukturierung nicht im wünschenswerten Ausmaß dazugehört, gelingt auch ihnen nicht mehr der Aufbau eigener Strukturen der Selbstorganisation und Selbstkontrolle.

Aber Kinder wollen Struktur. Sie suchen danach. So werden sie leicht abhängig von Fernseher und