

Die eigene Mitte finden – Meditation in der Tageseinrichtung Einführung in die sog. „Kett-Methode“

1. Meditation

Meditation ist landläufig eine spirituelle Technik des inneren Zur-Ruhe-Kommens. Der Begriff „Meditation“ meint aber mehr. Er beinhaltet die Findung und Wahrnehmung des individuellen Mittelpunktes einer Persönlichkeit (*Medi-tation*). Die Meditation stellt den Weg zu diesem Mittelpunkt her. In diesem Mittelpunkt ruht die Person in sich selbst, sie kommt zu sich. Der Mensch lebt letztlich aus dieser Mitte.

Für Christen bildet Gott die innerste Mitte der menschlichen Person. Meditation im christlichen Sinn ist also immer ein Weg, der eine besondere Verbindung mit Gott herstellen möchte.

Die Meditation ist eine Hochform der Gottesbegegnung, die langer Übung bedarf. Deshalb ist die Anbahnung von Meditation durch meditative Übungen für die Religionspädagogik von großer Bedeutung.

2. Meditative Übungen

Meditative Übungen haben einen besonderen Wert. Sie helfen in einer besonderen Weise, mit voller Aufmerksamkeit und höchster Konzentration sich selbst und die Welt wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung ist ein erster Schritt zur Wahrnehmung Gottes.

Meditative Übungen in der Tageseinrichtung schaffen eine Auszeit im Alltag. Sie fördern Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit. Sie dürfen nie bloßes Mittel sein, um Ruhe in die Gruppe zu bekommen. Vielmehr geht es um die Anbahnung einer grundsätzlichen Haltung, die Leib und Seele erfasst: Das Äußere beeinflusst das Innere, das Körperliche wirkt sich auf das Seelische aus.

Meditative Übungen sind deshalb behutsam einzusetzen. Man kann sich nicht einfach „zwischendurch“ einmal machen. Gerade wie es sich um die Entwicklung einer Haltung handelt, ist eine längere Zeit der Anbahnung und des Einübens notwendig. Meditative Übungen sollten von der Anleiterin bzw. vom Anleiter nicht ohne eigene Erfahrung und Praxis eingesetzt werden.

3. Die sog. „Kett-Methode“ (Religionspädagogische Praxis)

Die Mitte bzw. die Findung der (eigenen) Mitte ist zentrales Element der religionspädagogischen Praxis, die allgemein als „Kett-Methode“ bekannt ist. Das gilt sowohl für den realen lokalen Mittelpunkt des Gruppenkreises als auch für die Findung der eigenen, inneren Mitte. Wie bei den meditativen Übungen bedingt auch hier das Äußere die innere Befindlichkeit.

Die religionspädagogische Praxis ist ganzheitlich orientiert. Sie beruht auf den Grundbefindlichkeiten „Ansehen“ und „Wertschätzung“. Sie ist aufgrund ihrer Methodik und Ausrichtung insbesondere zur Anbahnung einer meditativen Haltung geeignet.

4. Meditative Übungen (in Anbahnung an die religionspädagogische Praxis)

a) Der Kreis ist rund und hat einen Mittelpunkt

Einen Reifen in der Mitte des Stuhlkreises „tanzen“ bzw. kreiseln lassen. Die Bewegung nachvollziehen (mit Händen, Füßen, dem Kopf ...). Wenn der Reifen zur Ruhe kommt, stehen bleiben. Atemwahrnehmung.

Im Reifen eine Kugel kreisen lassen. Die Bewegung der Kugel durch Nachgehen im Kreis nachvollziehen. Wenn die Kugel ruht, in die Mitte des Reifens treten (die anderen Kinder bilden einen Kreis).

Mit einem Rhythmikseil Figuren bilden lassen. Diese Figuren betrachten und wertschätzen. Figuren am Reifen platzieren.

Schlussgebet:

**Vater im Himmel,
Wir haben bei uns die Mitte gesucht.
Der Bauch ist die Mitte unseres Leibes.
In unserem Bauch wohnen Hunger und Durst,
Wut und Zorn,
die Angst und die Lebenslust.**

**Das Herz ist die Mitte unseres Lebens.
Im Herzen wohnen Träume, Wünsche,
Trauer und Freude
und die Liebe.**

**Gott,
Du schenkst uns das Leben und alles,
was wir zum Leben brauchen:
Luft zum Atmen,
das tägliche Brot, das unseren Hunger stillt,
Wasser für unsere Durst.
Du schenkst uns Mut zum Leben,
Träume, Liebe und Freude.
Wir danken dir für alles.
Amen.**

b) Die goldene Mitte

Jedes Kinder wählt einen Gegenstand aus dem Legematerial aus.

Ankommen in der Runde (etwa mit der Übung „Ich bin da“ – RPP 2/1999, S. 6ff)

Jedes Kind sucht und markiert die (subjektive) Mitte des Stuhlkreises. (Vorher sind einige Übungen möglich: gemeinsam die Hände zur Mitte strecken, als Tier in die Mitte gehen, mit dem Blick die Mitte markieren).

In diese subjektive Mitte legt das Kind seinen Gegenstand.

Ein Gymnastikreifen wird als Kreis gelegt. Gegenstände, die jetzt außen liegen, können in den Kreis gebracht werden.

Betrachtung des Gesamtbildes – Kinder suchen ihre Markierung. Eine goldene Kugel wird in die Mitte des Reifens gelegt – die goldene Mitte.

Die eigenen Gegenstände werden aus dem Reifen geholt und am Rand des Reifens abgelegt (Zeichen des Versammeltseins um die goldene Mitte).

5. Weitere meditative Übungen

- Die Mitte von Dingen entdecken (Früchte quer aufschneiden)
- Mandalas legen/malen
- Labyrinth
- Papierkugel im Kreis herumgeben, mit einem Tuch in die Mitte bringen
- einfache Atemübungen
- Phantasiereisen