



# Bereit zum Zuhören

## Ruhe-Übungen

In Kitas herrschen meist ein wildes Gewusel und ein hoher Geräuschpegel. Vielen Kindern fällt es schwer, sich über eine Zeitspanne von ein bis zwei Minuten auf etwas zu konzentrieren, ohne zu zappeln, Geräusche oder Quatsch zu machen. Doch leiser können sie erst sein, wenn sie genug Zeit hatten, um laut zu sein. Kinder sollen toben, lachen, schreien, lärmern und raufen dürfen und dann tut es selbst dem temperamentvollsten Kind gut, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

---

Helen Seyd

Es gibt gute Möglichkeiten und Methoden, die Praxis des Achtsam-Seins in den Kita-Alltag zu integrieren. Es sind die kleinen Schritte, die den Unterschied machen. Zum Beispiel, wenn es mir bei meiner Arbeit mit einer Kindergruppe gelingt, einem Kind zuzuhören, ohne es zu unterbrechen. Mit dem Wunsch, die Botschaft des Kindes zu verstehen, bringe ich dem Kind eine gewisse Form der Achtsamkeit entgegen.

Kinder, vor allem wenn sie noch nicht sprechen können, sind darauf angewiesen, dass eine Bezugsperson sie mit ihren Bedürfnissen wahrnimmt und entsprechend auf sie reagiert, dass jemand sieht und hört, was sie brauchen. Vor allem in ruhigen Zuhörsituationen entsteht dafür die Möglichkeit.

## Zuhören im Gefecht des Alltags?

Der Kita-Alltag ist stressig und die Belastungen für Erzieherinnen sind hoch. Vieles muss irgendwie parallel zu dem wilden Drumherum passieren. Dabei ist es hilfreich, eine unterstützende Methode zu finden, mit deren Hilfe es leichter fällt, auf Gelassenheit und Ruhe in sich zurückgreifen zu können.

Ich bemerke an mir selbst, dass ich viel seltener achtsam und offen zuhöre, als ich mir das wünsche. Oft greife ich in Gedanken schon vorweg, glaube bereits zu wissen, was mir mein Gegenüber sagen möchte, und spreche es vor dem anderen aus. Vor allem bei Kindern, die langsam sprechen, passiert das schnell. Diese Situationen kennen sicher viele Eltern und Erzieherinnen.

Seit ich regelmäßig meditiere, gelingt es mir immer besser, auf einen ruhigen Pol in mir zurückzugreifen, auch wenn eine wilde Kinderhorde um mich herum tobt. Seit sechs Jahren übe ich regelmäßig die Meditation Ham-Zentrierung. Dadurch hat sich in meinem Alltag sehr viel zum Positiven verändert. Ich bin weniger gestresst als früher, obwohl ich viel mehr zu tun habe, und ich kann auch im Gewusel des Alltags mehr und mehr auf Ruhe in mir zurückgreifen und bin in der Lage, schneller zu entspannen als früher.

Darüber hinaus ist eine gute Struktur im Alltag sehr hilfreich. Ich plane beispielsweise bewusst Zeiten ein, zu welchen ich meinen Kindern vorlese. Auch das gemeinsame Essen ist ein wichtiger Bestandteil des Tagesablaufs, bei dem die Kinder zum Beispiel aus der Schule er-

zählen können. In diesen Situationen übe ich mich darin, ihnen achtsam zuzuhören.

## Zuhörspiele und Übungen, um ruhig zu werden

Im Rahmen der „Lilo-Lausch-AG“ (siehe gleichnamiges Programm im Kasten), baue ich eine Übung ein, die den Kindern hilft wahrzunehmen, wie es ihnen gerade geht. Nach der Pause beginnt die „Lilo-Lausch-Zeit“ und ich frage sie, wie ruhig oder wuselig sie sich gerade fühlen und ob es ihnen schwerfällt ruhig zu sitzen.

Anschließend beginnen wir mit einem Ritual „*Ich schenke dir einen Klang*“: Dabei wird z. B. eine Sansula oder eine Klangschale von Kind zu Kind weitergegeben. Jedes Kind hat Zeit, darauf zu spielen, und gibt das Instrument weiter, sobald der Ton verklungen ist. Meistens werden die Kinder dabei ruhiger, als sie zu Beginn der Stunde waren. Nach dem Ritual frage ich die Kinder erneut, wie sie sich jetzt fühlen und ob es ihnen nun leichter fällt ruhig zu sitzen.

Wenn das gut klappt, folgt die Zuhörübung „*Stille hören*“. Sie fällt Kindern, die diese Übung noch nicht gut kennen, zunächst schwerer. Je häufiger sie üben, desto besser klappt sie. Sobald die Kinder bequem sitzen und still sind, lauschen sie jedem kleinsten Geräusch. Anschließend bespreche ich mit den Kindern, was sie gehört haben und woher die Geräusche kamen. Ich leite die Kinder noch ein- bis zweimal auf die gleiche Weise an, auch den klitzekleinsten Geräuschen zu lauschen und lasse sie schließlich in sich hineinlauschen.

Nach dem Ritual und der Zuhörübung fällt es den Kindern häufig leichter zuzuhören, während ein anderes Kind spricht oder eine Geschichte erzählt wird. Durch die regelmäßige Wiederholung trainieren die Kinder auch ihre Konzentrationsfähigkeit, die sie wiederum dabei unterstützt, achtsam zuzuhören.

Für mich ist es ein großes Glück, wenn das Zuhören und das Achtsamsein zusammenkommen, und es tut gut, Räume zu schaffen, in welchen Ruhe und Achtsamkeit entstehen können – zuhause und im Kita-Alltag.

## „Lilo-Lausch – Zuhören verbindet“

Das Programm der Stiftung Zuhören fördert eine neue Zuhörkultur in Kindertagesstätten, Schulen und Elternhäusern, die von Achtsamkeit und Wertschätzung geprägt ist. Lilo Lausch wurde aufbauend auf Methoden der Zuhörforschung entwickelt und fördert zentrale Vorläuferfähigkeiten für die Schule. Im Spiel mit Geräuschrätseln, Klängen und Sprachen entwickeln die Kinder Freude am Zuhören und Sprechen. Das Konzept beinhaltet Methoden und Materialien in über 50 Sprachen und ist besonders geeignet für die Arbeit mit mehrsprachigen Kindern und für die Zusammenarbeit mit Eltern. Lilo Lausch bietet Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte an, welche konkrete Methoden für eine mehrsprachige Zuhör-, Sprach- und Medienbildung vermitteln. In der Fortbildung erfahren pädagogische Fachkräfte viel über die Bedeutung und den Prozess des Zuhörens und lernen viele praktisch erprobte Zuhörübungen, -spiele und -rituale kennen. Darüber hinaus wird auch das eigene Zuhörverhalten reflektiert.

### Kontakt

[lilolausch@stiftung-zuhoeren.de](mailto:lilolausch@stiftung-zuhoeren.de)

Helen Seyd, M.A., hat Germanistik und Philosophie studiert, ist Mitarbeiterin der Stiftung Zuhören und arbeitet als Yogalehrerin.

### Medien

Hokema: **Sansula (Instrument)**  
[www.hokema.de](http://www.hokema.de)

**Achtsam  
sein**