22.09.2019 um 09:15 Uhr
KIRCHE IN YOU FM

Ein Beitrag von
Matthias Alexander Schmidt,
katholischer Theologe und Journalist

„Als hätte mein Herz gekitzelt“ Constanze bietet soziales Yoga für Kinder an

Hallo, ich bin Constanze, ich bin 33 Jahre alt und ich habe den Verein „moment.mal“ gegründet, der soziale Yoga-Projekte für Kinder organisiert.

Constanze und ihre Kolleginnen und Kollegen bieten ehrenamtlich Yoga an, insbesondere für Kinder in schwierigen Verhältnissen. Zum Beispiel in einer Flüchtlingsunterkunft. Da leben die Kinder auf engem Raum mit vielen anderen Menschen zusammen. Sie haben oft eine traumatische Flucht hinter sich. Kinder sind dem Druck dort oft hilflos ausgesetzt, beobachtet Constanze:

Wie wenig Impulskontrolle auch die Kinder haben, wie häufig sie abgelenkt werden, wie wenig sie sich auf so kurze Entspannungs- oder auch Meditationsübungen einlassen können.

Constanze sagt: Übungen helfen den Kindern, den Stress zu bewältigen.

Dann muss man die Kinder erstmal auspowern lassen und verschiedene Yoga-Spiele machen. Und dann kann man Fantasiereisen oder Massagen oder so verschiedene ruhigere Elemente in diesen Kurs mit einbauen.

Bei Fantasiereisen liegen die Kinder mit geschlossenen Augen auf Matten. Dabei wird ihnen eine Geschichte erzählt, die sie sich in ihrer Fantasie mit allen Sinnen vorstellen dürfen.

Dann sind wir mit einer kleinen Feder rumgelaufen und haben den Kindern ganz leicht über die

© 2019 · Kirche im hr

Stirn gestreichelt. Und dann meinte ein Kind am Ende: „Also, als du mit der Feder über meine Stirn gestreichelt hast, das war, als hätte mein Herz gekitzelt.“ (lacht) Das fand ich unheimlich schön so, wie stark Kinder dann irgendwie das so gefühlt haben und wie sehr die eigentlich auch so mit ihrem Körper und ihren Gefühlen auch so in Berührung kommen.

Du erzählst uns deine Story. YOU FM. Zusammen mit den Kirchen in Hessen.

© 2019 · Kirche im hr