

Lebensordnung



„Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“

Sebastian Kneipp

Lebensordnung ist das übergeordnete Prinzip der kneippschen Lehre. Sie ist Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und bestärkt die harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele.

Es geht um die Ausrichtung auf ein grundsätzlich zufriedenes und sinnerfülltes Leben im Einklang mit der Natur, ihren Rhythmen und um Maßnahmen, die den Menschen dazu verhelfen.

Die Lebensordnung nach Kneipp umfasst in der modernen Zeit - neben der „Seelenhygiene“ - auch die zeitordnende Therapie (Chronohygiene), also eine bewusste Zeitgestaltung mit Blick auf den angemessenen Wechsel von Anspannung und Entspannung, Aktion und Ruhe, Tag und Nacht.

Heute ist unser Alltag vielfach geprägt von Stress und Hektik. Leistungsorientierung und Erfolgsdruck bestimmen unser Leben bereits von Kindheit an.

Entspannung ist der natürliche Ausgleich zu Stress und Belastung und damit wesentlicher Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen, Glück und Zufriedenheit ermöglichenden Lebensweise.



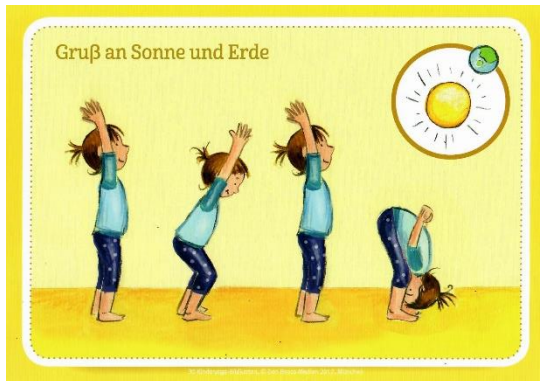
„Man braucht nicht viel um glücklich zu sein...“

Anregungen für einen Tag Gelassenheit



So fängt der Tag gut an

Yoga - Übung „Gruß an die Sonne“¹



- ✓ *Wir begrüßen die Sonne und beugen die Knie.*
- ✓ *Wir begrüßen sie wieder, vergessen sie nie.*
- ✓ *Wir grüßen die Erde, auf dass es sonnig werde.*

Am Platz stehen, die Füße hüftbreit aufgestellt, die Schultern locker, die Arme hängen entspannt neben dem Körper.

Die Arme zur Decke strecken, die Knie beugen, gleichzeitig das Becken nach unten sinken lassen, als ob man sich auf einen Stuhl setzen wollte. Die Arme sind nach schräg oben ausgestreckt.

Mit gestreckten Armen zum Stehen kommen.

Mit geradem Rücken in die Vorbeuge und Kopf nach unten entspannt loslassen; linke Hand umfasst rechtes Handgelenk auf dem Rücken. (Beim nächsten Durchgang umfasst die rechte Hand das linke Handgelenk usw.)

Positive Wirkung von **Yoga**

Unter anderem

- Ausgleich zu Stress und Belastung
- Harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele
- Kräftigung der Stütz Muskulatur
- allgemeines Wohlbefinden

¹ 30 Kinderyoga – Bildkarten, Don Bosco Medien 2017, München

Miteinander essen - gemeinsam bei Tisch



Ein Tischspruch

Wir sitzen zusammen,
der Tisch ist gedeckt.
Wir wünschen uns allen,
dass es gut schmeckt.



Bedeutung von Ritualen

- Tischsprüche leiten den gemeinsamen Anfang einer Mahlzeit ein
- Rituale stärken das Wir- Gefühl und machen (familiären) Zusammenhalt erlebbar
- Vermitteln Geborgenheit
- Geben Struktur und ein Gefühl von Sicherheit
- Sprachförderung



Weil Singen Freu(n)de macht

Ein Lied



Ich bin da, ich bin da, ich bin da. Das ist wahr, das ist wunderbar.



1. Nicht da oben, nicht da unten,
nicht da vorne, nicht da hinten,
nicht da neben, sondern da,
ja das ist wunderbar.

2. Mit dem Kopf und mit den Füßen,
mit den Händen zu begrüßen,
mit dem Herzen bin ich da,
ja das ist wunderbar.



3. Um zu hören, um zu sehen,
um zu riechen, um zu schmecken,
um zu rufen: „Ich bin da!“,
ja das ist wunderbar.

Singen macht glücklich und ist gesund

- Stärkt *Gemeinschaftsgefühl* und *Selbstvertrauen*
- Schult das *Gehör*
- Unterstützt das *Rhythmusgefühl*
- Fördert *Sprache* und *Artikulationsvermögen*
- Erhöht *Körperspannung* und *Konzentration*
- Regt *Durchblutung* und *Sauerstoffversorgung im Körper* an



Eine Auszeit vom Alltag

Traumreise „Die Pusteblume“

Vorbereitung einer Traumreise/ Fantasiereise

- Zeit nehmen, zur Ruhe kommen
- Einen Ort suchen, an dem es möglich ist, sich bequem hinzulegen oder zu setzen
- Wenn möglich, bequeme Kleidung tragen
- Je nach Traumreise Entspannungsmusik dazu hören
- Keine Handys oder sonstige Geräte, die stören können

Bedeutung Traumreise

- Animieren zum Träumen und sich völlig frei andere Welten vorzustellen
- Verhelfen Anspannungen, Stress, Trauer und Aggressionen abzubauen

Weißt du, was eine Pusteblume ist? Dieses freche Ding, das auf der Wiese wächst und so einen weichen, flauschigen Saum hat? Wenn du den wegpustest, fliegen tausende kleine Samen in die Luft, und sie kitzeln dich in der Nase.

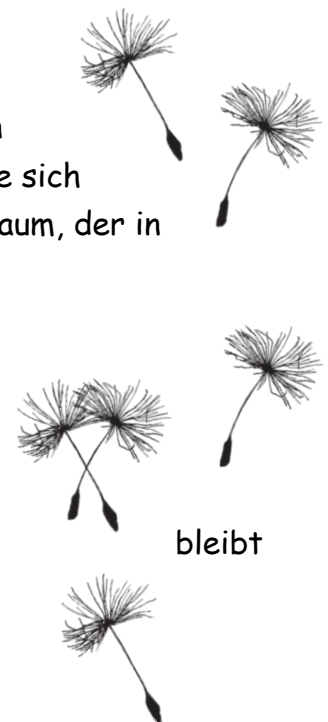
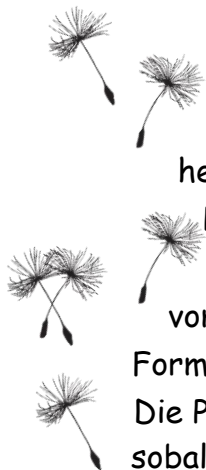
Du machst heute mit deinen Eltern einen Spaziergang. Es ist Sommer. Du fühlst die Wärme der Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Du hast deine kurze Lieblingshose an und ein T-Shirt.

Das Gras blüht saftig grün. Der Himmel ist strahlend blau und das Feld, indem du mit deinen Eltern spazierst, ist voller Leben. Du siehst kleine Käfer, die zwischen den Blumen im Gras herumkrabbeln und sich schnell verstecken. Du siehst

Bienen, die sich summend auf die Blumen setzen, um den Nektar zu pflücken, und du siehst die Pusteblumen, die sich vom Wind leicht hin- und herbewegen. Sie haben diesen Flaum, der in Form einer durchsichtigen Kugel auf dem Grashalm sitzt.

Die Pusteblume weht im Wind leicht hin und her. Doch sobald ein Windstoß kommt, der etwas kräftiger ist, beobachtest du ganz genau, wie der Flaum aus den einzelnen weichen und schwachen Samen, sich nicht gegen den Wind wehren kann und die Samen weggeweht werden. Sie fliegen sanft durch die Luft und schweben in Richtung Himmel. Übrig nur ein kleiner Stummel, der am Grashalm befestigt ist.

Die Pusteblume sieht jetzt ganz nackt aus.





Du beobachtest die umherfliegenden Samen. Sie wehen leicht herum und landen irgendwann irgendwo im Gras.

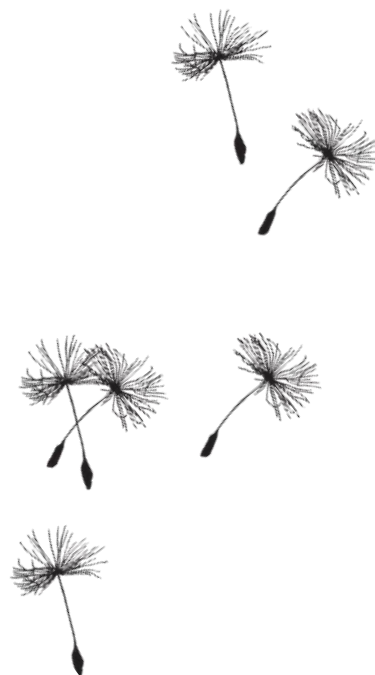
Du gehst jetzt zu der Wiese mit den Pusteblumen und setzt dich. Du siehst wieder die Käfer, die sich vor dir verstecken. Um dich herum sind ganz viele Pusteblumen übrig, die der Wind noch nicht weggepustet hat.

Du suchst dir eine aus und holst tief Luft. Dann pustest du ganz fest auf die Pusteblume. Plötzlich fliegen alle Samen der Pusteblume los. Sie kitzeln dich und du musst fast niesen. Sie fliegen alle in der Luft herum. Es sind so viele, dass du sie nicht zählen kannst.

Auch diese Pusteblume ist jetzt ganz nackt.

Das macht so großen Spaß, dass du noch viele weitere Pusteblumen anpustest bis sie alle nackt sind.

Als du auch die letzte Pusteblume weggepustet hast, stehst du auf und gehst mit deinen Eltern nach Hause. Deine Hose und dein T- Shirt sind noch voller Samen. Du klopfst sie ab. Du musst niesen, weil es so in der Nase kitzelt. Das war lustig und morgen gehst du wieder los, um die Käfer und die restlichen Pusteblumen zu besuchen. Ob die Käfer sich wohl auch wieder vor dir verstecken werden?²



² Quelle: www.erzaehlgeschichten.de



Die Natur mit allen Sinnen genießen

Spaziergang in Wald und Flur

- **Bewusst hören**
 - Welche Geräusche nehme ich wahr?
- **Bewusst fühlen**
 - Z.B. einen Baumstamm berühren
- **Bewusst schmecken**
 - Kräuter oder Früchte probieren
 - **Achtung:** Nur verzehren, was vertraut ist. Kinder niemals unbeaufsichtigt Kräuter, Pflanzen oder Früchte von Wald und Wiese verzehren lassen.
- **Bewusst riechen**
 - Wie duftet es im Wald, auf der Wiese...?
- **Bewusst sehen**
 - Was sehe ich in der Nähe oder Ferne?
 - Was gibt es auf dem Boden zu sehen?

Wichtigkeit der Naturerfahrung

- Bewusstes Aufnehmen der Atmosphäre
- Bewusste Begegnung mit sich selbst
- Steigert das Wohlbefinden
- Reduziert Stress



Aktion für Klein und Groß

Auf Schatzsuche



Das braucht man:

- Einen Schatz (z.B. kleine Aufmerksamkeit)
- Kleine Schatzkiste (ein Karton, eine kleine Kiste...)
- Eine Schatzkarte (gebastelt, gemalt...)

Eine Familie füllt eine kleine Schatztruhe und versteckt sie an einem geheimen Ort. Sie lädt eine andere Familie ein diesen Schatz zu finden. Die zweite Familie bekommt eine Schatzkarte, mit der sie den verborgenen Schatz finden kann. Nun kann die Schatzsuche beginnen! Wenn der Schatz entdeckt wurde, wird die erste Familie zur Schatzsuche eingeladen.

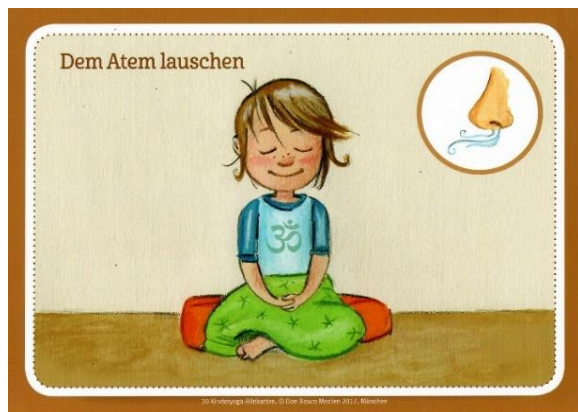
Varianten

- Die zerteilte Schatzkarte
 - Ein Stück Karte führt zu einem Ort, an dem man das nächste Teilstück der Karte findet
- Kleine Aufgaben (z.B. Rätsel) müssen unterwegs bewältigt werden



Der Tag geht zu Ende

Yoga- Übung „Dem Atem lauschen“³



Im Schneidersitz. Die Lippen berühren sich leicht. Den Mundraum, die Gesichtsmuskulatur sowie die Schultern entspannen, wenn möglich, dabei die Augen schließen.

✓ *Wir sitzen im Schneidersitz und kommen zur Ruh,*

Im Schneidersitz dem Atem lauschen.

✓ *entspannt hören wir unserem Atem zu.*

³ 30 Kinderyoga – Bildkarten, Don Bosco Medien 2017, München

