



# Oasen der Ruhe mit Kindern erleben

Tanja Draxler



*Hallo,  
ich bin deine  
Trainerin!*

Hallo, mein Name ist Tanja. Ich freue mich unglaublich, dich im Online Training "Oasen der Ruhe mit Kindern erleben" begrüßen zu dürfen.

Ich bin psychologische Beraterin mit Schwerpunkt Familienberatung, vom Grundberuf her Elementarpädagogin, Achtsamkeitscoach, Autorin und seit vielen Jahren als Trainerin in der Erwachsenenbildung tätig. Ich stehe für eine moderne Form eines achtsamen Lebensstils, der im Einklang mit dem eigenen Rhythmus gelebt wird. Achtsamkeitspraxis, Meditation und Klangarbeit begleiten mich seit über 20 Jahren.

Besonders die Arbeit mit Kindern liegt mir am Herzen. Mit der Integrativen Klangpädagogik® sind wir international bekannt und Klangpädagog\*Innen wenden diese wunderbare Methode über die Grenzen Europas hinaus an.

Ich freue mich auf eine wunderbare Zeit mit dir,

*Tanja Draxler*

# WIR SIND DAS TEAM



**TAMARA FREIMANN**

Tamara ist deine erste Ansprechperson bei Fragen zu Seminaren und Ausbildungen. Sie ist ein Organisationstalent und wird dich gut bei organisatorischen Fragen begleiten.

Du erreichst sie unter [kontakt@neuewege.at](mailto:kontakt@neuewege.at) oder 0699/11 45 1099



**MANUELA HERMANN**

Manuela ist unsere erste Ansprechperson beim Kauf von Klanginstrumenten. Sie leitet den Online Shop, berät dich gerne und verpackt liebevoll deine bestellten Materialien. Sie leitet unser Affiliate Programm. Wenn du unsere Ausbildungen und Klanginstrumente weiterempfehlen oder in dein Angebot aufnehmen möchtest, wende dich gerne an sie unter [shop@neuewege.at](mailto:shop@neuewege.at).



**MELANIE ZIPPUSCH**

Melanie ist unsere Social Media Beauftragte. Sie freut sich über alles, was du auf Facebook oder Instagram über die Integrative Klangpädagogik teilst.

## *Unser Versprechen an dich*

*Wir geben unser Bestes, dass du dich bei uns gut aufgehoben fühlst. Scheue dich nicht, uns zu kontaktieren.*

*Unser Motto: In der Ruhe liegt die Kraft und es gibt für alles eine Lösung!*

# INHALTSVERZEICHNIS

1. <i>Deine Trainerin</i>	02
2. <i>Team</i>	03
3. <i>Das Spiel im Mittelpunkt</i>	05
4. <i>Die Rolle des Erwachsenen</i>	05
5. <i>Spannung und Entspannung im Wechsel</i>	06
6. <i>Klanginstrumente</i>	07
7. <i>Innere Räume</i>	09
8. <i>Entspannungsplatz gestalten</i>	10
9. <i>Elfenklangkugel Massagespiel</i>	11

## WOHLFÜHLLIEDER

1. <i>Meine Hände</i>	12
2. <i>Wunderbare Träume</i>	13
<i>Notizen</i>	14
<i>Literaturliste</i>	16

## Das Spiel im Mittelpunkt

Das Spiel und die damit verbundene Kreativität stehen im Mittelpunkt der klangpädagogischen Spiele. Alle Kinder spielen gerne. Wird es ihnen genommen, so hat das schwerwiegende Folgen für die weitere Entwicklung.

Das kindliche Spiel ist die ursprünglichste Form des Lernens überhaupt. Wir lernen der Welt spielend zu begegnen, sie zu verstehen und zu begreifen. Oft hören Kinder schon sehr früh auf, die Welt spielend zu erfahren. Sie lernen in der Grundschule, dass mentale Fähigkeiten wichtiger als andere zu sein scheinen. Mathematik wird mehr mit Intelligenz in Verbindung gebracht als das Malen eines Bildes oder das Spielen eines Instrumentes.

Das Spiel mit der Klangschiene und weiteren Naturtoninstrumenten kann uns die Welt wieder mit neuen Augen sehen lassen, denn die Welt will begriffen und gespürt werden. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, dass das Spiel wieder als Grundlage tiefer Erfahrungen gesehen wird, nicht nur bei jungen Kindern, sondern auch bei Jugendlichen und Erwachsenen.

## Die Rolle des Erwachsenen

Die Kinder erspüren die innere Einstellung und diese wird somit als förderlich oder hinderlich wahrgenommen. Wir sind dafür da, den Kindern einen Raum zur Verfügung zu stellen, in dem sie sich mit Hilfe der Klänge entfalten können.

Wir sollten die Kinder weder belehren noch „ruhig stellen“, auch ein „pst“ ist meist nicht angebracht. Laden wir die Kinder ein, mit uns gemeinsam die Welt der Entspannung und Achtsamkeit zu entdecken.

Es geht um ein spielerisches Erleben ohne Zwang und Druck. Denn unter solchen Voraussetzungen können sich innere Räume kaum öffnen. Wir sollten eine entspannte Haltung vorleben.

In der folgenden Geschichte erleben wir, wie wichtig die innere Einstellung in Kombination mit veränderten Erfahrungen ist.

*Ein Vater bringt sein Kind zum Rabbi und klagt darüber, dass der Junge keine Ausdauer beim Lernen habe.*

*Der Vater geht und der Rabbi nimmt das Kind, bettet es schweigend an sein Herz, bis der Vater zurückkommt. Er gibt ihn dem Vater zurück mit der Bemerkung, er habe dem Jungen ins Gewissen geredet und es werde ihm an Ausdauer nicht fehlen.*

(Aus: Martin Buber, Die Erzählungen der Chassidim, Manesse Verlag, Zürich 1949)

## Spannung und Entspannung im Wechsel

Unser Leben verläuft in Zyklen und Rhythmen. Um unser inneres Gleichgewicht zu finden und innere Harmonie zu erleben, sollten wir diese Rhythmen beachten und respektieren. Das Laute gehört zum Leisen, die Spannung zur Entspannung und die Bewegung zur Ruhe. Auch das tägliche Erleben der Kinder ist im Idealfall in diese natürlichen Kreisläufe eingebettet.

Leider treffen viele Kinder vermehrt auf Aktivität, Spannung und Lärm. Sie entgleisen somit regelrecht aus ihrem Inneren. Kein Kind kann den ganzen Tag über aktiv sein. Außer es wird von einer Aktion zur nächsten geschickt, ohne dass ihm zwischendurch eine Pause gegönnt wird. Die Kinder werden überdreht und übermüdet, können dies aber nicht artikulieren. Sie beginnen zu schreien und zu toben, werden aggressiv oder können abends nicht einschlafen.

Kinder besitzen natürlich einen angeborenen Bewegungsdrang. Gesunde Kinder erleben in der Regel großen Spaß an Bewegung und sie ist für ihre Persönlichkeitsentwicklung von sehr großer Bedeutung. Deshalb ist es sehr wichtig, nach den eher ruhigen Einheiten mit der Klangschale Raum zum Hüpfen, Springen oder Toben zur Verfügung zu stellen.

Es empfiehlt sich ebenso, vor den Ruheübungen Möglichkeiten für motorische Aktivitäten anzubieten. Somit verläuft das Angebot entspannter und ruhiger. Vor allem dieser Wechsel von Bewegung und Entspannung ist von so großer Bedeutung in der Entwicklung von Kindern. Er führt sie jeden Tag aufs Neue in ihre Mitte zurück und ist bedeutend für ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht.

## Klangschale

Es gibt unterschiedlichste Klangschalen. Am neuwege Klangzentrum Österreich arbeiten wir ausschließlich mit hoch qualitativen Klanginstrumenten. Die Schale muss rein und sauber klingen, ansonsten darf sie nicht in der Pädagogik oder Therapie eingesetzt werden.

Viele Klangschalen sind schon kaputt, wenn sie bei uns in Europa ankommen. Dies wird jedoch auf den ersten Anschlag oft nicht gehört, wird aber nach und nach immer mehr hörbar. Diese Schalen sollten jedoch nur als Ziergegenstände verwendet werden.

Umso kleiner die Schale, desto höher der Ton. Umso größer, desto tiefer der Ton. Früher oder später macht es Sinn, mit drei unterschiedlichen Größen zu arbeiten.

Auch jüngere Kinder lieben schwere Klangschalen. Sie kommen leichter in die Entspannung und können ihre Körperwahrnehmung schulen.

Klangschalen gehören zu den obertonreichen Klanginstrumenten. Sie werden auch archaische Klanginstrumente oder Naturtoninstrumente genannt. Sie bestehen aus einem Grundton und aus vielen Obertönen. Obertonreiche Klanginstrumente berühren unser Herz. Erst als die Industrialisierung nach Europa gekommen ist und Körper und Geist als getrennt angesehen wurde, verschwanden diese Klanginstrumente aus unserer Kultur. Jetzt ist die Zeit wieder reif, um sie selbstverständlich in den Alltag einfließen zu lassen. Die Klangschale ist sehr universell einsetzbar.

Mit einem Filzklöppel wird die Klangschale angespielt. Er holt die Obertöne sowie den Grundton wunderbar aus der Schale heraus. Kinder können mit einem Kinderklöppel arbeiten. Ursprünglich wurde das Reibholz für das Anspielen verwendet.

Stelle die Schale nie auf einen Fliesenboden oder Holzboden, wenn du sie anspielst. Lege ein Tuch oder Filzunterleger unter die Schale. Verwende am besten ein Tuch für den Transport, so kannst du dieses auch gleich als Unterlegematerial verwenden.

**Pflege der Klangschale:** Schalen sind relativ unempfindlich. Nach dem Arbeiten mit Wasser soll die Schale gut getrocknet werden. Falls Grünspan entsteht, verwende z.B. Zitronensäurepulver, um diese Stellen zu reinigen. Ebenso kann Poliermittel verwendet werden. Ätherisches Öl *Zedernholz* kann verwendet werden, um den metallischen Geruch zu überdecken. Klangschalen lieben zwischendurch die pralle Sonne, damit das Material gut arbeiten kann.



## Koshi Klangspiel

Das Koshi Klangspiel gibt es in vier verschiedenen Stimmungen: Erde, Feuer, Wasser, Luft

Wenn ein Koshi neu geliefert wird, achte darauf, dass die Kordel gerade hängt und die Glasperle ausgefädelt ist.

Koshis können aufgehängt werden und vom Wind zum Klingen gebracht werden. Wir werden das Koshi Klangspiel sehr kreativ einsetzen. Du kannst es auf einen Ständer aufhängen. Junge Kinder können das Klangspiel auch direkt am Corpus angreifen. Babys und Kleinkinder lieben die Klänge des Koshi Klangspiels. Aber auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden sich von diesem Klang verzaubern lassen.



## Elfenklangkugel

Die Elfenklangkugel gibt es in drei unterschiedlichen Größen mit 40mm, 50mm, 60mm. Umso kleiner die Kugel, desto höher der Klang. Umso größer die Kugel, desto tiefer der Klang.

Elfenklangkugeln klingen nach dem Glitzern von frischen Tautropfen auf der Wiese, nach den ersten Schneeflocken oder nach den Abendsonnenstrahlen, die sich langsam hinter den Gipfeln verstecken. Du kannst die Elfenklangkugel leicht in deiner Hand hin und herbewegen oder den Konturen deines Körpers entlang bewegen. Eine der wohl sanftesten Klangmassagen, die wahrlich verzaubern können.





Kinder sind (so wie auch Erwachsene) immer mehr im Außen und verlieren den Kontakt zu ihrer Innenwelt.

Tanja Draxler neuverwege



---

---

---

---

---

---

„Nur wer sicher in sich ruht, nur wer vom eigenen Gefühl her auf das bezogen ist, was ganz im Inneren einen selbst ausmacht, ist in der Lage zu anderen Menschen einen tiefer gehenden Kontakt zu entwickeln und sich in dieser komplexen Welt zurechtzufinden.“

Jesper Juul

Tanja Draxler neuverwege



---

---

---

---

---

---

Genau darauf legen wir wert, wenn wir mit Kindern Oasen der Ruhe erleben wollen:

- Gerüche
- Berührung
- Blicke
- Klang (Töne)

Tanja Draxler neuverwege



---

---

---

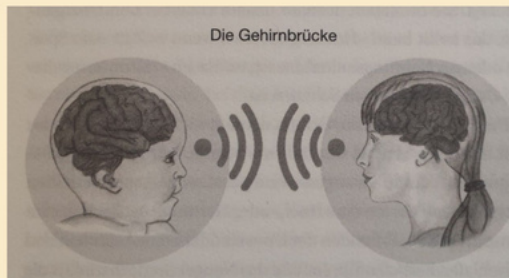
---

---

---

Baby und Elternteil über die Gehirnbrücke miteinander verbunden.

Elternteil und Kinder kommunizieren ständig über die Gehirnbrücke und über das gesamte Nervensystem.



Tanja Draxler neuverwege

---

---

---

---

---

---

# Entspannungsplatz gestalten

## Entspannungsplatz selbst bauen

Wenn du in Gruppen arbeitest, ist es von Vorteil, wenn du die Kinder ihren Entspannungsplatz selbst bauen lässt. Für jedes Kind werden Decken, Kissen, evtl. Kartons, Stühle oder auch Lagerungskissen zur Verfügung gestellt. Die Klangpädagogin schaltet das Klangei ein und währenddessen bauen die Kinder ihren Entspannungsplatz.

Kindern gefällt es auch, während einer Klangeinheit zu wissen, dass sie sich jederzeit auf ihren Kuschelplatz zurückziehen können. Er gibt ihnen Halt und eine Rückzugsmöglichkeit und führt sie sicher durch eine Klangstunde.

## Das Klangzelt

Du brauchst: Eine Strandmuschel oder einen Tisch, Decken, Tücher, Kissen, Klangschale(n) und Schlägel

Die Strandmuschel wird am Boden mit Kissen ausgestattet und vorne mit Tüchern aufgehängt. Jetzt fehlen nur noch die Klangschalen, damit sich die Kinder in ihre eigene Klangwelt zurückziehen können. In dieser Wohlfühloase experimentieren sie mit den Klängen oder verwöhnen sich mit Klangmassagen.

Lege immer nur eine bis drei Klangschalen in das Klangzelt, oder eine Elfenklangkugel oder eine Meerestrommel. Mische die Instrumente nicht zu sehr untereinander, dass könnte die Kinder überreizen.

Höchstens zwei Kinder dürfen im Klangzelt spielen.

Auch die Wohlfühlgeschichten auf meiner CD z.B. auf ein Klangei gespielt, eignen sich für das Klangzelt.



„Bin ganz Ohr und bin ganz still,  
weil ich was Leises hören will.“

*Dorothee Kreuzsch–Jacob*



In dieser Kugel ist eine Elfe versteckt,  
kannst du sie hören, ganz sanft und doch keck?

*Klangkugel bewegen, so dass sie klingt*

Sie fliegt zu deinen Händen,  
möchte sich auf ihnen drehen und wenden.

Kannst du es spüren,  
wie die Klänge dich zärtlich berühren?

*Klangkugel auf den Händen bewegen*

Deine Füße dürfen nun auch rasten und ruh'n,  
sie müssen jetzt einmal gar nichts tun.

Ganz leise fliegt die Elfe zu ihnen,  
sie möchte auch deine Füße verwöhnen.

Sie rollt auf den Sohlen hin und her,  
das ist für sie gar nicht schwer.

*Klangkugel auf den Fußsohlen rollen*

Zuletzt landet die Elfe auf deinem Bauch,  
sie dreht dort ihre Runden,  
spürst du das auch?

Dein Atem hebt die Klangkugel auf und nieder,  
auf und nieder, immer wieder.

*Klangkugel auf dem Bauch rollen*

Nun sagt die Elfe „Auf Wiedersehen.

Ich bin so froh, dass es dich gibt,  
ich habe dich unendlich lieb.“

Ich komme gerne wieder einmal zu dir zurück,  
und begleite dich in die Entspannung,  
ein kleines Stück.

*Klangkugel davonfliegen lassen*

# WOHLFÜHLLIED

## Meine Hände



### Meine Hände

Text und Musik: Tanja Draxler

CD "Ich bin da-24 Wohlfühllieder" Edition SEEBÄR-Musik Stephen Janetzko

The musical score is written in treble clef with a 4/4 time signature. It consists of five staves of music. The first three staves are in 4/4 time, and the last two staves are in 3/4 time. The lyrics are written below the notes, with some words split across lines. Chord symbols (C, Am, F, G) are placed above the notes. The score ends with a double bar line.

Rauf und run - ter, strei - chen mei - ne Hän - de  
im - mer mun - ter, und die Fin - ger - spit - zen  
tan - zen lei - se, ganz vergnügt auf ih - re Wei - se.  
Schu - bi-du - ah. Und ich kne - te hier, da,  
hier und da. Kne - ten, kne - ten, tral - la - la.

# WOHLFÜHLLIED

## Wunderbare Träume



### Wunderbare Träume

Musik und Text: Tanja Draxler

CD "Ich bin da-24 Wohlfühllieder" Edition SEEBÄR-Musik Stephen Janetzko

1. Dei - ne Fü - ße kom - men zur Ruh', de - cke  
sie ganz lei - se zu. Lan - ge war der Tag bis - her,  
dei - ne Au - gen wer - den schwer. Le - ge dich hin,  
schla - fe ein, dei - ne Träu - me wer - den wun - der - bar sein.

2. Deine Beine kommen zur Ruh', decke sie ganz leise zu ...
3. Auch dein Bauch kommt jetzt zur Ruh', decke ihn ganz leise zu ...
4. Deine Schultern kommen zur Ruh', decke sie ganz leise zu ...
5. Deine Hände kommen zur Ruh', decke sie ganz leise zu ...

# NOTIZEN

# LITERATURLISTE

Draxler, Tanja: Wohlfühlgeschichten. 30 Mutmachkarten mit CD. Don Bosco Verlag

Draxler, Tanja: Achtsame Klangschalenspiele, Ökotopia Verlag

Draxler, Tanja: Töne sehen- Klänge fühlen, Don Bosco Verlag

Draxler, Tanja: 30 Achtsamkeitskarten für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz, Don Bosco Verlag

Draxler, Tanja: Mein Achtsamkeitsjournal für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz, Don Bosco Verlag

Draxler; Tanja: Ich bin da. Begleitbuch zur CD 24 Wohlfühllieder. Seebär Edition

Draxler, Breuer: Ich bin da. 24 Wohlfühllieder für Kinder. Seebär Edition

Draxler, Tanja: Gelassenheit steckt an. Entspannt durch den Familienalltag. Ennsthaler Verlag

Draxler, Tanja: Achtsam durch die Weihnachtszeit. Don Bosco Verlag

Kraftlieder und Chants, Tanja Draxler, neue Wege

# COPYRIGHT

neuewege Klangzentrum Österreich  
Tanja Draxler, MSc

Das Skriptum beinhaltet Übungen, die in der jahrelangen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen entstanden sind oder angewandt wurden. Die Literaturliste zu angewandten Übungen befindet sich im Anhang.

Der Einfachheit halber oder um die Lesbarkeit zu erleichtern wird im Skript zwischen den Wortlauten Klangpädagogin und Klangpädagogen oder Leiter und Leiterin abgewechselt.

Copyright: Tanja Draxler

neuewege - Tanja Draxler

Ziegelstrasse 32  
A-8720 Knittelfeld

0699/ 11 45 1099, kontakt@neuewege.at  
www.neuewege.at / www.klangpädagogik.com