

montessori.coop



FRÜHLING / PRIMAVERA 2018

Über das  
**Horchen und  
Lauschen**

Das Wunder  
des Dialogs

Ich  
bin  
ganz  
Ohr

Jedes  
Kind  
braucht  
Musik

VORTRAG  
von Dorothee  
Kreusch-Jacob



### Die Sozialgenossenschaft montessori.coop

Die Seilbahn trägt Sie hoch nach Kohlern. Auf dem Weg zum Montessorihaus sehen Sie die beiden Pferde und Ziegen, die von den Schulkindern gefüttert werden. Die Kindergartenkinder kommen an Ihnen vorbei, sie gehen heute in den Wald. Im Leiterwagen haben sie Tee und Sitzunterlagen mit dabei. Manche Kinder tragen Becherlupen, mit denen sie Insekten beobachten wollen.

Möchten Sie im Montessorihaus etwas bauen? Heute ist Opa Karl in der Holzwerkstatt und Kamila begleitet im Bastelbereich. Möchten Sie vielleicht die Geschichte von der Photosynthese hören und das zugehörige Material in die Hand nehmen? Lea ist Ihnen dabei behilflich. Oder haben Sie sich vorgenommen die Bruchrechnungen ganz zu begreifen? Dann ist ein Besuch bei Verena im Mathematikraum angesagt! Einige Kinder legen mit Marco im Garten neue Beete an - es gibt so viel zu tun und der Vormittag ist kurz!

Bald treffen sich alle zum Abschlusskreis. Danach bekommen die jüngeren Kinder ein Buch vorgelesen - jeden Tag ein Stück. Die älteren Kinder lesen sich gegenseitig vor, bevor alle gemeinsam zur Bergstation gehen und wieder in die Seilbahn steigen.

Das ist noch nicht alles: in den Sommerwochen und im Waldkindergarten können Kinder wochenweise die Natur und die Montessoriwelt in Kohlern genießen. Seit dem Herbst gibt es einen 2. Standort in Bozen Stadt: eine Kita im Grieserhof, wo auch die Kleinsten ihren eigenen Rhythmus leben können. Außerdem organisiert montessori.coop inspirierende Vorträge und Seminare für Eltern und alle Interessierten.

#### Informationen unter:

info@montessori.coop  
kindergarten@montessori.coop  
schule@montessori.coop  
seminare@montessori.coop  
kinderferien@montessori.coop  
kita@montessori.coop

montessori.coop



”

„Das Ohr ist der Weg  
zum Herzen“

MADELEINE DE SCUDÉRY



# Inhalt

## VERANSTALTUNGEN

- 13** Jedes Kind **braucht Musik**  
Vortrag mit Dorothee Kreusch-Jacob
- 35** **Geschichten Hören**  
Erzählabend mit Martha Kniewasser,  
Maria Luise Walser und Lucia Weber
- 37** **Selber tun macht gescheit**  
Vortrag mit OSR Anna Ruschka und  
Dr. Doris Kloimstein

## TITELTHEMA

- 8** **Vertrauen in die eigene Kreativität schaffen**  
Interview mit Dorothee Kreusch-Jacob
- 16** **La la la**  
- ich kann (will) dich nicht hören  
von Armin Thomaser
- 32** **Über das Hören, Horchen, Lauschen und Losen**  
von Martha Kniewasser-Alber
- 40** **Hören & Reden**  
von Benno Kapelari

## ILLUSTRATIONEN

EMMA MOLING, kreativ denkende, hinterfragend beobachtende und Musik begeisterte Abgängerin der Montessori-Schule Kohlern, mit Zwischenstopp am Kunstgymnasium Walther von der Vogelweide, von der Statur her klein, aber mit einem großen Begleiter (Kontrabass). Derzeit Studierende am Konservatorium Claudio Monteverdi Bozen und Mitglied der Iadischen Band Emma & the Wine Orchestra.



## INTERVIEW

- 24** **Durch den Klang in die Stille**  
Interview mit Iris Göngrich

## RUBRIKEN

- 14** Ich als Mutter  
**Morgens**
- 27** zum Herausnehmen  
**Kling-Klong** - ein Lautspiel
- 30** Zitate
- 31** **Was (Kinder) Ohren gerne hören**
- 38** Pädagoginnen kurz vorgestellt  
**Lasst mir Zeit!**  
**Emmi Pikler**
- 46** Organisatorische Hinweise

## Liebe Eltern, liebe Interessierte,

**S**ich umhören - der Ton macht die Musik - dir zuhören - wer nicht hören will, muss fühlen - hör auf damit! - das lässt mich aufhorchen - es gehört sich nicht! - das ist stimmig - sich verhören - wer Ohren hat, der höre! - sich alles anhören - lauschen - unerhört! - gehorchen - aber hör mal! - ein lauschiges Plätzchen - das gehört mir! - Lauschangriff - das klingt gut! - ich lasse von mir hören! - klangvoll - jemanden verhören - hört, hört! - ganz Ohr sein - sich zugehörig fühlen - etwas überhören - jemanden abhören - Stimmung - verstimmt sein - eine Anhö-

rung - man höre und staune! - stimmt! - schwerhörig - sie gehorcht aufs Wort - halt die Ohren steif! - jemandem hörig sein - auf Wiederhören - das Gras wachsen hören - vom Hörensagen - die Gebete erhören - ...

Das Hören spielt eine komplexe Rolle in unserem Leben - ob wir wollen oder nicht. Geräusche und Musik, Melodie, Stille, Rhythmus und Sprache, unser innerer Dialog und unsere Gedanken sind um und sind in uns. Welchen Einfluss hat das Hören auf unsere Beziehungen und auf unser Verhältnis zu Kindern?

Ich erinnere mich noch daran, wie Jesper Juul uns von einem Experiment erzählt



hat, bei dem Eltern ein paar Tage lang aufgenommen haben, was sie so zu ihren Kindern sagen. Die Ergebnisse waren ernüchternd: Der Großteil vom Gesagten speisten sich aus zwei Pools: zum einen waren es Dinge, die schon ihre Eltern zu ihnen gesagt hatten, zum anderen waren es eigentlich Selbstgespräche, die gar nicht wirklich an die Kinder gerichtet waren. Solche Sätze wie: Morgen müssen wir dann noch die Gummistiefel mitnehmen... Nur ein kleiner Teil war echte Kommunikation.

Diese Broschüre ist auch eine Einladung uns selbst zuzuhören, im Außen und im Innen: Wie sprechen wir mit den Anderen? Wie sprechen wir innerlich mit uns selbst? Was von dem, was wir hören, kommt bei uns an? Was mögen wir gar nicht hören?

Die Vorbereitungen zum Thema Hören haben mich sehr fasziniert. Je mehr ich mich damit befasste, desto hellhöriger wurde ich. Ich freue mich, diesen Frühling dem Hören zu widmen und wünsche allen viel Freude dabei!

*Thea Unteregger*

# Vertrauen in die eigene Kreativität schaffen



Auszug aus einem Interview mit der Autorin, Pianistin und Musikpädagogin Dorothee Kreusch-Jacob

DOROTHEE KREUSCH-JACOB

**N**eu**e Musik Zeitung:** Wirkt sich Musik auch positiv auf die emotionale und soziale Kompetenz von Kindern aus? Müssen Kinder dazu ein Instrument spielen?

**Dorothee Kreusch-Jacob:** Kinder spielen zunächst auf ihrem eigenen Instrument, der Stimme. Wenn wir selbst singen und Töne hervorbringen, sind wir ganz direkt in Kontakt mit uns selbst. Da ist zum einen dieses Körpergefühl, das wir haben, wenn wir den Ton bilden. Damit wir einen Ton

hervorbringen können, müssen wir uns mit unserem Atem verbinden. Intuitiv öffnen wir die Klangräume in uns und verändern unseren Körpertonus. Sonst kommt kein Ton, sonst sind wir wie eine zusammengeklappte Ziehharmonika, da kommt auch kein Ton heraus.

Körperwahrnehmung, Körpergefühl, auch das eigene Körperbild entwickeln sich durch das Singen. Mit dem Singen transportiere ich aber auch immer bestimmte Gefühle nach außen. Stimme und Stimmung





hängen zusammen. Die Stimme ist das Instrument, mit dem wir unsere Emotionen ausdrücken können. Umgekehrt gibt es den wunderbaren Effekt, dass durch das Singen Endorphine ausgeschüttet werden, Wohlfühlhormone. Ich bin mit mir im Einklang. Wenn ich mit Anderen gemeinsam singe, stimme ich mich auf die Gruppe ein und fühle mich im Einklang mit ihr. Man kann eigentlich kaum negative Gefühle jemandem gegenüber haben, mit dem man gemeinsam singt.

In manchen alten Kulturen und Naturvölkern gab und gibt es beispielsweise Streitspiele, wo Konflikte auch auf musikalische Art ausgefochten werden. Zum Beispiel gab es bei den Inuit einen Wettstreit, bei dem man seine Aggressionen und negativen Gefühle musikalisch ausgefochten hat. Musikalisch kann man Gefühle häufig besser ausdrücken als durch die Sprache. Auch Gefühle, die uns blockieren, für die man ein Ventil braucht, um auf andere wieder in

positiver Weise zugehen zu können. Viele Kinder, die wir „schwierig“ nennen, die emotional blockiert, nervös und unruhig sind, haben zu wenig Möglichkeiten, um ihre negativen Emotionen auszudrücken. Wenn wir Musik und Bewegung mehr in den Alltag mit Kindern integrieren würden, in die Familie, in den Kindergarten, in die Schule; dann bin ich sicher, dass sich im Umgang miteinander vieles ändern würde. Wir sollten also dringend mehr musikalische Erlebnis- und Ausdrucksräume für Kinder schaffen.

**NMZ:** Die Diskussion um mehr Musik in der Schule ist ja gerade sehr stark im Gang ...

**Dorothee Kreuzsch-Jacob:** Ja, einerseits ist geradezu eine Fördermanie ausgebrochen. Ich befürchte allerdings, dass viele der Maßnahmen zu einseitig auf die kognitive Förderung der Kinder hinauslaufen. Aber ohne ein Gleichgewicht zwischen emotionalem, sozialem und kognitivem Lernen geht es nicht. Deshalb spielt gerade Musik eine wichtige Rolle. Eine Erziehung, in der Musik ihren festen Platz hat, wirkt sich auf Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit, sowie Sprachbildung, Bewegung und Kommunikation aus. Hier bieten sich vielfältige Chancen zur Persönlichkeitsentwicklung. Wir sollten deshalb auch Musik als integrative Kraft zur Förderung und Unterstützung von „Risikokindern“ nutzen. ...

Umfragen haben ergeben: Lieder und musikalische Bewegungsspiele stehen auf der Hitliste der Kinder ganz oben. Vielen Eltern und Erzieherinnen fehlt jedoch das Vertrauen in die eigene Stimme, in die eigenen musikalischen Fähigkeiten. „Hilfe, die Kinder wollen mit mir singen!“ Dieser oft gehörte Hilferuf verrät, dass manche nicht adäquat auf die Singfreude der Kinder reagieren können. Manchmal hängt



dies mit enttäuschenden Erlebnissen aus der eigenen Kindheit zusammen. Wem vermittelt wird: „Du singst nicht richtig. Du bist unmusikalisch“, dem legen sich solche Traumatisierungen wie Mehltau über die Stimme. Er hat gelernt, sich für unmusikalisch zu halten. ... Es kommt nicht nur auf eine schöne Stimme und richtige Töne an, sondern vor allem auf das Bewusstsein, dass Musizieren immer auch mit Zuwendung zu tun hat.

Eigentlich geht es mir darum, Vertrauen zu schaffen. In die eigene Kreativität, bei Klein und Groß. Jenseits von musikalisch oder unmusikalisch. Ich bin überzeugt, dass jedes Kind Musik braucht. Es will damit spielen mit allen Sinnen, hören, sehen, schmecken, fühlen, sich bewegen, staunen. Lebensfreude pur! In Einklang kommen mit sich selbst, in der Begegnung mit Anderen. Flow-Erlebnisse im Kontrast zu einer oft lauten, reizintensiven, unübersichtlichen und komplizierten Welt. Musik ist immer ganzheitliche, nachhaltige Förderung. Für mich gehört zur Musik immer auch das Entdecken der Stille. Diesen Weg zeigt uns das Ohr. Horchen und lauschen auf den Klang, auf das Leise – und schließlich auf

das, was hinter dem Klang wohnt: die Stille. Klänge kommen aus der Stille und gehen wieder in die Stille. Eine Welt, in der gesungen und musiziert wird, stelle ich mir lebenswerter vor als eine Welt, in der das Prinzip immer lauter, immer schneller, immer besser regiert. Wenn wir aktiv Musik machen, singen oder ein Instrument spielen, müssen wir uns auf eine gewisse Langsamkeit einlassen. Nichts geht auf Knopfdruck, man kann nicht einfach weiter „zappen“. Man lässt nicht singen oder spielen – man tut es selbst. ○

NEUE MUSIKZEITUNG 2/2010,  
Artikel von Antonia Bruns

**DOROTHÉE KREUSCH-JACOB**  
Die Schriftstellerin, Konzertpianistin, Musikpädagogin und Liedermacherin Dorothee Kreusch-Jacob hat im Laufe der Jahre vielen Kindern die Welt der Musik erschlossen. Ihre bekannten Bücher und Tonträger sind Bestandteil der Standard-Literatur in der musikalischen Arbeit mit Kindern. Sie ist Mutter von einer Tochter und von zwei Söhnen, die Musik ebenfalls zu ihrem Beruf gemacht haben und lebt in der Nähe von München.



## Jedes Kind braucht Musik

MIT DOROTHÉE KREUSCH-JACOB

**DONNERSTAG**  
**10. MAI 2018**  
**19.30 Uhr**

**REFERENTIN**

Dorothee Kreusch-Jacob, Musikpädagogin, Konzertpianistin und Autorin

**ZIELGRUPPE**

Eltern, pädagogische Fachkräfte, PädagogInnen aus dem Bereich Musikerziehung

**ORT UND BEITRAG**

Kolpinghaus Bozen  
10,- €

Informationen unter:  
seminare@montessori.coop  
www.montessori.coop

**Kinder erfahren von Anfang an Musik im Rhythmus des Lebens.**

Wiegen, Schaukeln, Herzrhythmus und den Klang der mütterlichen Stimme erleben sie schon im Klangraum Mutterleib. Nach der Geburt begleiten sie diese Erinnerungen weiter durchs Kinderleben. Was immer sie erleben, was sie bewegt, findet im Sprechen, Singen und Bewegen seinen Ausdruck. In der Familie können Kinder auf ganz elementare Weise Musik wie eine Muttersprache lernen. Kinder und Eltern erleben mit der Musik Freude und intensives Zusammengehörigkeitsgefühl.

Musik schafft Beziehung. Sie entfaltet sich ganz besonders im gemeinsamen Tun und Erleben. Töne, Klänge und Rhythmen sind wunderbare Mittel, um miteinander zu kommunizieren – unabhängig von Sprache, Alter, Wissensstand und Talent.



## Morgens

VON MONIKA SÖLVA

Ich freue mich, wenn ich meiner vierjährigen Tochter zuschaue, wie sie ganz ohne meine Hilfe ihre Kleider anzieht. Es ist schön zu sehen, wie sie immer selbstständiger wird und immer besser für sich sorgen kann. Doch wenn es morgens heißt: „Hopp, ziehe dich an, wir müssen los! Die Bahn wartet nicht auf uns!“, geht plötzlich gar nichts mehr. Dann trödelt sie herum, fängt an mit irgendetwas

zu spielen und letztendlich helfe ich ihr beim Anziehen, oder besser gesagt, ich ziehe sie an, oft sogar die Schuhe.

Ich kann schon verstehen, dass sie morgens nicht Lust hat, gleich aus dem Haus zu gehen, sondern lieber noch die längste Zeit im Pyjama herumläuft und mit ihren Puppen spielt. Aber das geht eben nicht. Schließlich geht sie ja gerne in den Kindergarten und auch ich will, dass sie dorthin geht.

Wenn ich dann durch den hektischen Stadtverkehr zum Bahnl radle, sehne ich mich oft nach mehr Ruhe und Langsamkeit, nach einem Leben ohne Wecker und ohne Termine ... Aber zur Aussteigerin werden möchte ich doch (noch) nicht, im Großen und Ganzen bin ich zufrieden mit meinem Leben so wie es ist. Ich bringe Marta nun abends eine halbe Stunde eher ins Bett. So muss ich sie in der Früh nicht wecken, und wir haben genug Zeit es ohne große Hektik pünktlich zur Bahn zu schaffen.

MONIKA SÖLVA, Mutter einer vierjährigen Tochter, die den Montessori Kindergarten in Kohlern besucht, Psychologin und Yogalehrerin, bietet in Zusammenarbeit mit der Multiple Sklerose Vereinigung Südtirol Yogakurse für Menschen mit MS an.



logisch . saisonal . regional  
logico . stagionale . regionale

## Bauernmarkt / Mercatino del contadino

ganzjährig biologische,  
regionale Produkte  
aus eigener Produktion

prodotti bio  
da produzione propria  
tutto l'anno

Foto: iStockphoto: soredils / Sarah Bessert / Sasha Radosavljevic / SunnyCeleste



**Bozen / Bolzano**  
Rathausplatz / piazza municipio

jeden Dienstag / ogni martedì  
ore 7:30 - 12:30 Uhr

# „La, la, la, la, la, la, la - ich kann (will) dich nicht hören“

Ein kurzer  
Ausflug in die  
Neurobiologie  
des Hörens

„La, la, la, la, la, la – ich kann (will) dich nicht hören“ und dabei fest die Hände auf die Ohren pressen. Haben Sie dies schon einmal mit Kindern erlebt?

VON ARMIN THOMASER

Hören ist einer der selbstverständlichsten Vorgänge menschlichen Lebens. Sogar so allgegenwärtig, dass wir uns der Tragweite dieses Vorgangs kaum mehr bewusst sind. Unser Gehörsinn arbeitet mit bemerkenswerter Genauigkeit ab ungefähr dem 4. Schwangerschaftsmonat 24 Stunden am Tag mit einem Radius von 360° und dies bis zu unserer letzten Stunde und wahrscheinlich noch dreieinhalb Tage darüber hinaus.



dem Herzen unseres Hörsinnes, werden die akustischen Reize von feinsten Härchen wahrgenommen und in elektrische Impulse umgewandelt. Diese gelangen dann ins Gehirn, wo sie in verschiedensten Zentren als Einzeltöne, als Bewegungsimpulse, als Sprache, als musikalischer Geschmack, als Gefühl usw. ausgewertet werden.

Höreindrücke beflügeln uns in unserem Sein, lösen aber auch Stress aus und schädigen unser vegetatives Nervensystem. Dies geschieht im Speziellen dann, wenn das Gehörte sehr oft die Schwelle von 60dB überschreitet, vergleichbar mit einem lauten Gespräch, mit dem Lärmpegel einer Klasse oder einem Büro, Rasenmäher, Verkehrslärm usw.



### *Wollen wir überhaupt all das hören, was täglich ungefragt in unsere Ohren stürmt?*

Das Verb „hören“ bedeutet ursprünglich „auf etwas achten“. Schließen Sie Ihre Augen und hören Sie in die Welt hinein. Was können Sie wahrnehmen? Welche Höreindrücke vernehmen Sie?

Uns umgibt von Anfang an, also schon im Mutterleib, ständig eine Fülle an Gerä-

uschen, an Musik, an, physikalisch ausgedrückt, Schallereignissen. Wir können mit unserem Gehörsinn Frequenzen von 16 Hz bis in etwa 20.000 Hz, d.h. Schwingungen pro sec. wahrnehmen. Diese Fähigkeit nimmt mit dem Alter ab. Erwachsene hören beispielsweise nur mehr bis 15.000 Hz.

Der Schall wird dabei von unseren trichterförmigen Ohren aufgefangen und an das Trommelfell weitergeleitet. Dort übernehmen die drei kleinsten Knochen unseres Körpers (Hammer, Amboss und Steigbügel) den Transfer an unser Innenohr. Die Gehörknöchelchen dämpfen bzw. verstärken dabei das eingehende Signal. Im Innenohr,

Wie laut ist meine Umgebung?  
Stresst Sie mich?  
Störend oder angenehm?  
Spüren Sie dem nach.

Mit dem Ohr hören wir also. Aber stimmt diese Aussage so? Nicht ganz. Die weltberühmte schottische Percussionistin Evelyn Glennie führt uns in aller Deutlichkeit vor Augen, dass wir Musik, Geräusche usw. nicht nur mit den Ohren wahrnehmen, sondern auch sehen und insbesondere mit dem ganzen Körper spüren. Evelyn Glennie ist trotz ihrer Gehörlosigkeit eine außergewöhnliche Spitzenmusikerin. Besonders mit ihren Händen und Füßen nimmt sie kleinste Tonhöhenunterschiede wahr<sup>1</sup>. Auch wir können mit ein wenig Übung dies tun.

1) sehr sehenswert in diesem Zusammenhang der mehrfach preisgekrönte Dokumentarfilm „Touch the sound : A Sound Journey with Evelyn Glennie“ aus dem Jahre 2004, Regie Thomas Riedelsheimer

Legen Sie Ihre Hände auf einen Tisch, ziehen Sie Schuhe und Socken aus, schalten Sie Ihr HIFI-Gerät ein oder noch besser, lassen Sie sich Musik live vorspielen und schließen Sie Ihre Augen.

Wo im Körper spüren Sie die erklingende Musik?

Führen Sie dieses kleine Experiment in mehreren Lautstärkestufen durch.

Eine genauso spannende Verbindung „Körper-Gehör“ finden wir im Gesicht. Unser Nervensystem ist so verdrahtet, dass die Gesichtsnerven, die das Öffnen der Augenlider steuern, gleichzeitig die Muskulatur des Mittelohrs regulieren.

Ein durch die Muskeln angespanntes Trommelfell filtert die höheren Frequenzen der menschlichen Stimme aus den Hintergrundgeräuschen des Alltags heraus.

Sind die Muskeln hingegen eher erschlafft, nehmen wir mehr Hintergrundgeräusche wahr. Warum das so ist, liegt auf der Hand: Niederfrequente Geräusche können wir mit Raubtieren in Verbindung bringen oder mit all dem, was unser Leben heute bedrohen kann: Autolärm, unbekannte Geräusche, eine unüberschaubare Menschenmenge usw.

Fühlen wir uns bedroht, so schaltet unser Körper auf die Wahrnehmung eben dieser Geräusche, um entweder fliehen zu können oder zu kämpfen. Verbale Kommunikation, einem Menschen zuhören, ist in diesen Situationen rein physiologisch sehr schwierig. Unser Ohr leitet die höher gelegenen Frequenzen kaum weiter. Alles, was wir sagen, perlt an den Menschen ab.



*Welche Regulationshilfe für innere Erregung, Angst, Furcht, Panik kann ich meinen Kindern, aber auch mir schenken?*

Eine der wichtigsten Regulationshilfen besteht in Augen- und Gesichtskontakt, ruhiger Präsenz, Körperkontakt, Bewegung und dem Erklingen einer einfühlsamen menschlichen Stimme, wenngleich der Inhalt nicht wahrgenommen wird, sondern mehr die ruhige Melodie.<sup>2</sup>

Singen Sie das erstbeste Lied, das Ihnen einfällt, einmal mit geschlossenen Augen, anschließend mit weit geöffneten Augen. Was können Sie beobachten? Hören Sie anders?

2) Schmidt, Johannes B.: Der Körper kennt den Weg/Trauma-Heilung und persönliche Transformation; Kösel Verlag München 2015 (5. Auflage) S.110



Dr. Stephen W. Porges<sup>3)</sup> beschreibt den Menschen als ein adaptives Wesen, d.h. er passt sich ständig an seine Umgebung und an neue Situationen an. Im Verlauf der Evolution hat der Mensch laut Porges drei Reaktionsformen entwickelt.

Die erste ist bei Gefahr Erstarren, sich tot stellen. Im zweiten Entwicklungsschritt kämpft der Mensch oder er flüchtet. An oberster Stelle der Entwicklungspyramide steht das Social Engagement System (SES). Das SES kontrolliert die zwei ersten Reaktionsformen, es sitzt im Neokortex und ermöglicht dem Menschen verbale Kommunikation und Reflektion in einer gefühlten sicheren Umgebung. Wir können uns das alles als Ampelsystem vorstellen: **Erstarrung – rot, nichts geht; Kämpfen oder**

flüchten – gelb, Achtung!; grün – Kommunikation fließt frei, Sicherheit.

**In welcher Ampelphase befinde ich mich selbst, befinden sich meine Kinder, meine Freunde...?**

Steht die Ampel auf rot oder gelb, ist für uns Menschen das Zuhören schwierig, wenn nicht unmöglich.

### *Wie kann ich anderen und mir selbst in derartigen Situationen helfen?*

#### **ROT:**

Sind wir erstarrt, gilt es die Blockaden in unserem Körper zu lösen. Berühren Sie dabei die Schultern, massieren Sie sich den Rücken oder lassen Sie sich massieren.

Versuchen Sie es mit Arme drücken oder mit Fingerhandeln. Geben Sie Ihrer Erstarrung einen Bewegungsausdruck:

Füße kreisen, Hüftschwung, tanzen, laufen... Ihrer Phantasie seien keine Grenzen gesetzt.

#### **GELB:**

Will ich flüchten oder kämpfen, sind meine Kinder im Flucht- oder Kampfmodus, so benötigen sie/wir emotionale Zuwendung.

Kuscheln ist angesagt, in die Arme nehmen, eine liebevolle Geste... etwas, das unser Herz erreicht und Gefühle des Glücks, der Geborgenheit auslöst – ohne zu reden. Auch hier darf der Phantasie keine Grenzen gesetzt werden.

#### **GRÜN:**

Genießen wir Gespräche mit anderen Menschen oder auch nur die Stille in und um uns.

**Worte erreichen uns also erst, wenn wir uns in Sicherheit fühlen. Gespräche, die wir mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen als**

Eltern, als Lehrpersonen, als Mitmenschen führen, erreichen uns weder, wenn wir erstarrt sind, noch wenn wir fliehen oder kämpfen. Es geht rein physiologisch nicht. Auf diese Erkenntnisse können wir vielleicht in Zukunft zurückgreifen und andere Formen der Begegnung finden.

„So, jetzt hörst du mir zu! Was hast du dir dabei gedacht? Warum...?“ – diese Worte gehen rein und raus, ohne anzukommen - „La, la, la, la, la, la – ich kann dich nicht hören“. ○

ARMIN THOMASER, 1968, Vater von zwei Jugendlichen, beruflich als Musikerzieher, Chor- und Orchesterleiter, Stimmbildner, Erwachsenenbildner im In- und Ausland unterwegs.



3) vgl. Stephen W. Porges: Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung. Junfermann 2010 (2. Aufl.) sowie Marianne Bentzen: Das Neuroaffektive Bilderbuch Taschenbuch – Paragon Publishing 2016

# Durch den Klang in die Stille

Interview mit der Expertin für  
Klangschalen **IRIS GÖNGRICH**

GEFÜHRT VON THEA UNTEREGGER



„ Wie haben Sie die Klangschalen entdeckt?

*Iris Göngrich: „Ich komme eigentlich aus dem Management und hatte einen 17-Stunden-Tag bis ich an einen Punkt kam, an dem ich mein ganzes Leben umgekrempelt habe. Ich besuchte verschiedene Kurse, machte eine Ausbildung zur Masseurin und dort gab es einen 2-tägigen Klangschalenkurs.“*

„ Waren Sie sofort begeistert?

*IG: „Ja, denn die Vibrationen, die ich beim Anschlagen der Klangschalen spürte, erzeugten ein ganz neues Körpergefühl in mir. Es fühlt sich an wie ein innerliches Streicheln, der Körper öffnet sich und Harmonie breitet sich aus. Jeder Mensch kommt auf seine Weise zur Ruhe, und die Begegnung mit dem Klang ist eine Möglichkeit.“*

*Ich kann das besonders bei aktiven Kindern beobachten. Sie kommen mit ihrer Mutter vorbei und sind ganz neugierig. Ich stelle sie dann in eine große Klangschale... die kitzelt so schön die Füße, oder setze sie auf meinen Klangstuhl. Das ist ein Stuhl mit Saiten an der Rückenlehne, den ich gebaut habe.*

*Der Schall wird durch das Holz übertragen und die Vibrationen lösen ein Kribbeln*

*aus, das fasziniert die Kinder und sie lauschen und fühlen.*

*Als ich im Sommer den großen Gong draußen vor meinem Studio stehen hatte, kamen die acht- bis zehnjährigen Jungs und Mädchen und setzten sich vor den Gong, um zu hören. Obwohl außen herum viel los war, saßen sie da und probierten es aus, und nicht nur einmal, sie kamen immer wieder vorbei.“*

„ Was geschieht, wenn man Klangschalen oder einem Gong zuhört?

*IG: „Wir bestehen ja zu einem Gutteil aus Wasser, und die Flüssigkeiten unseres*

*Körpers tragen die Wellen weiter. Der Schall kommt durch unsere Ohren und die Vibrationen wandern wie Wellen durch unseren ganzen Körper in unser Bewusstsein. Kinder merken das sofort.“*

„ Können Eltern auch Zuhause etwas tun, um ihren Kindern durch Klänge zur Ruhe zu verhelfen?

*IG: „Mit einer Klangschale kann man wunderschön die Schallwellen sichtbar machen, zum Beispiel, wenn man Wasser einfüllt und sie anschlägt.*

*Die Eltern können mit der Klangschale oder mit einem anderen Instrument die Gute-*

*Nacht-Geschichte untermalen oder abschließen, denn ein ruhiger Klang unterstützt das Einschlafen.*

*Auch das Essen oder ein anderes tägliches Ereignis können Eltern mit einem Klang ankündigen, das bringt mehr Ruhe in die Familie.“*

Danke für das Gespräch!

**IRIS GÖNGRICH**  
– führt ein kleines ganzheitliches Klang- und Massagezentrum in Eppan. Außerdem ist sie ausgebildeter NaturCoach und hält Schulungen in Achtsamkeit, Massage und Entspannung.



**KLANGRAUM**  
massage . sound . balance

**Wer mit sich im ‚Ein-Klang‘ ist fühlt sich ausgeglichen, lebendig und gesund**

**Ich biete ganzheitliche Achtsamkeits-Massagen:**

- Klang-Massagen
- Klang-Chakren-Reinigung
- Thai Yoga Massage
- Ayurveda Ganzkörper
- Lomi Lomi Nui
- Kräuterstempelmassage
- Bauch Detox-Massage
- Aufrichten der Wirbelsäule

**Ausgebildeter NaturCoach : Wanderungen mit Schulung der 5 Sinne - eintauchen in die Natur.**

**Infos zu Einzel-Behandlungen, Klang in der Gruppe und zu Kursen:**

# Kling Klong - Ein Lautspiel

VON THEA UNTEREGGER

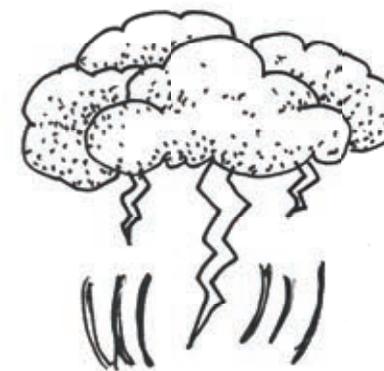


**RIEPER**

Heute backen wir...

mit den Mehlklassikern von RIEPER. Seit über 100 Jahren ist Mehl die Leidenschaft der RIEPER Mühle im Pustertal. Überzeugen Sie sich selbst von der hohen Qualität!

A. RIEPER AG - [www.rieper.com](http://www.rieper.com)



Dies ist ein Spiel für 2-6 Personen, bei dem es darum geht, Bilder in Geräusche zu übersetzen und zu erraten. Kinder unter 5 spielen am besten jeweils mit einem Erwachsenen zusammen, besonders bis sie die dargestellten Geräusche gut erkennen können.

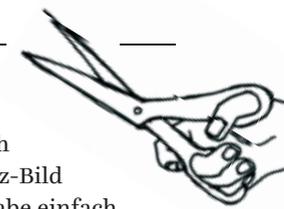
Spielanleitung: Die Geräuschbilder verdeckt hinlegen. Der/die Erste nimmt ein Kärtchen und ahmt das Geräusch nach, welches auf dem Kärtchen abgebildet ist. Dabei interpretiert jede und jeder die Zeichnung ein bisschen anders: Für den einen macht der Wassertropfen „Plitsch“ für die andere „Platsch“ oder „Klonk“. Die anderen versuchen zu erraten, welches Geräusch gemeint ist. Wenn niemand weiß, was gemeint ist, kann

der Spieler/die Spielerin eine Bewegung zu dem Geräusch als Hilfestellung ausführen. Wer das richtige Geräusch errät, bekommt die Karte. Jetzt kommt die nächste Spielerin oder der nächste Spieler an die Reihe. Gewonnen hat, wer am Ende des Spieles die meisten Kärtchen hat.

Fühlt euch frei, die Spielregeln an eure Bedürfnisse anzupassen oder neue Bilder dazu zu nehmen! Ich ent-

schuldige mich, falls sich Eltern am Furz-Bild stoßen - ich habe einfach die Erfahrung gemacht, dass Kinder Furzen sehr lustig finden, sogar, wenn sie schon 13 Jahre alt sind! Eventuell könnt ihr Bilder, die euch missfallen oder euch zu schwierig erscheinen, einfach herausnehmen....

Viel Spaß wünscht  
Thea



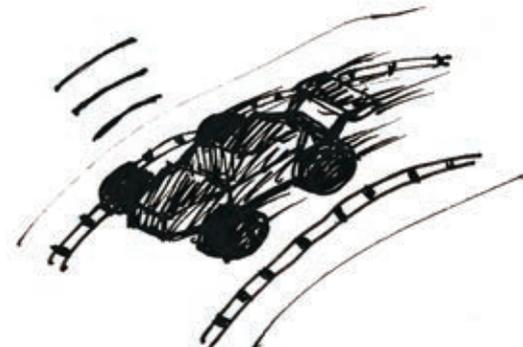
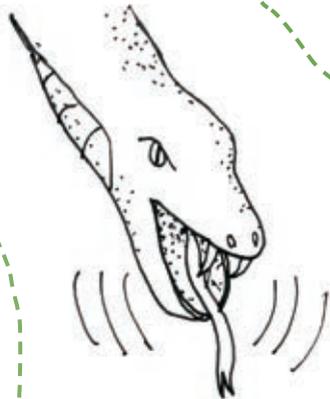
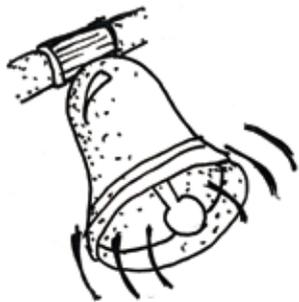
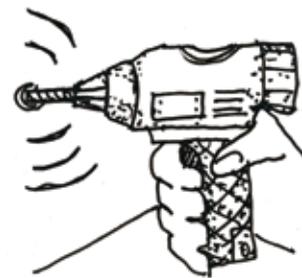
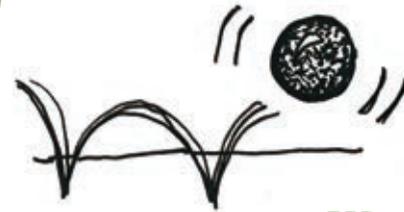
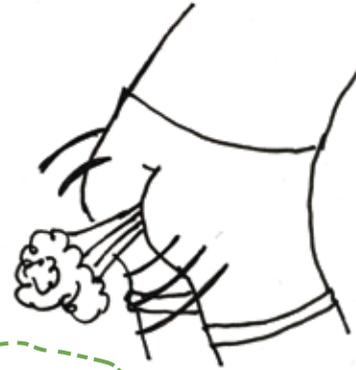
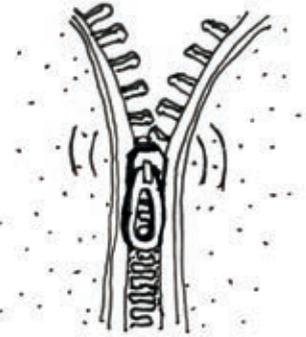
100% Bio Baumwolle  
100% cotone organico



100% Bio Baumwolle  
100% cotone organico

**AUFBURG**  
Naturfasertextilien  
Tessili in fibre naturali  
39100 BOZEN - BOLZANO  
Silbergasse nr. 15-15A  
+39 0471 971508 [aufburg@tiscali.net](mailto:aufburg@tiscali.net)





## Zitate

„Ohne Musik wäre  
das Leben ein  
Irrtum“

FRIEDRICH NIETZSCHE

„Durch das  
Hören des Ohres  
wird das Innere  
des Menschen  
erschüttert.“

HILDEGARD VON BINGEN

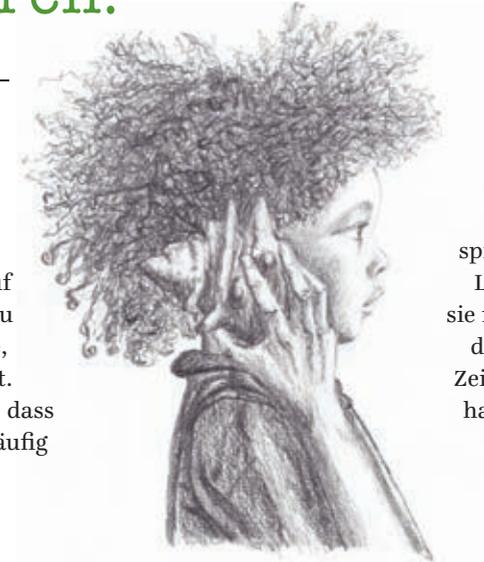
„ES HÖRT DOCH  
JEDER NUR, WAS  
ER VERSTEHT.“

JOHANN WOLFGANG  
VON GOETHE

## Was (Kinder) Ohren gerne hören:

VON THEA UNTEREGGER

Wie wäre es mit einem Experiment? Achte an einem Nachmittag oder Abend, wenn du bei deinen Lieben bist, auf die Momente, an denen du Zuneigung, Liebe, Freude, Bewunderung empfindest. Du wirst überrascht sein, dass das eigentlich ziemlich häufig geschieht.



Genieße deine Gefühle und freue dich an ihnen. Dann sprich sie aus und sag deinen Lieben, was du Positives für sie fühlst. Achte darauf, wie es dir nach so einer achtsamen Zeit geht. Falls du findest, das hat dir gut getan, wiederhole das Experiment nach Belieben ...

*Ich habe dich lieb, so wie du bist.*

*Ich bin sehr froh, dass du in meinem Leben bist.*

*Ich lebe gerne mit dir zusammen.*

*Ich habe schon so viel von dir gelernt.*

*Du bereicherst mein Leben jeden Tag.*

*Ich schaue dich gerne an.*

*Ich habe dich lieb, egal, was du tust.*

*So, wie du bist, bist du genau richtig.*

*Ich finde es spannend, wie du die Welt erlebst.*

*Jeder macht Fehler, das gehört dazu.*

*Ich finde dich schön.*

*Ich traue dir zu, dass du es schaffst.*

*Du bist nicht alleine, ich bin immer für dich da.*

*Du bist das Beste, das mir in meinem Leben passiert ist.*

...

Öffnungszeiten  
Montag bis Freitag 9.00 – 12.30 Uhr und 14.45 – 18.45 Uhr  
Samstag 8.00 – 12.30 Uhr



www.creativ-online.it  
e-mail: info@creativ-online.it  
I-39100 Bozen/Bolzano  
Rauschertorgasse 24 - Via d. Raggia  
Tel. 0471 97 65 29 - Fax 0471 97 92 72

### Einzigartig und ideenreich

In unserem besonderen Geschäft finden Sie Ausgefallenes, Creatives und Schönes für Spiel, Gestaltung und Bekleidung.

Bunte Kindersachen	Smafolk und Maxomorra
Naturtextilien	Engel, Loud-Proud
Legère Damenmode	Himalaya, Dunque, Jalfe, Hempage
Taschen	ZWEI
Holzspielzeug	Grimms, Nic, Cuboro, Kapla und Djeco
Jonglierartikel und Zirkussachen	

# Über das Hören und Horchen, Lauschen und Losen

„Jetzt hör mir doch bitte einmal zu!“, ist einer jener Sätze, die in mehrerlei Hinsicht skurril sind. Ich kann ja gar nicht anders, mein Ohr kann ich nicht verschließen, die Schallwellen erreichen mein Trommelfell in jedem Fall. Und - das Hören ist nur die eine Sache - in mir Resonanz entstehen zu lassen, ist die andere. Zu fühlen, was dein Bedürfnis hinter dieser Wortkombination ist, verlangt Bereitschaft und geht über den physiologischen Vorgang weit hinaus.

VON MARTHA KNIEWASSER-ALBER

In meinem Verständnis hat das Zuhören, das Hinhorchen, das Lauschen und Losen nämlich noch mit wesentlich mehr zu tun, mit einer Haltung nämlich. Das Wort „Haltung“ weist recht unmissverständlich auf ein Zusammenspiel von körperlichen Aspekten und innerer Bereitschaft hin und ist ein höchst dynamischer Prozess.

Erhellend finde ich immer wieder die Gedanken, die Heinrich Jacoby<sup>1</sup> zur Wahrnehmung im Allgemeinen und zum Hören im Besonderen formuliert. Er denkt von einem biologisch-physiologischen Standpunkt aus darüber nach, wie unsere Sinnesorgane gebaut sind und kommt zu dem Ergebnis, dass sie dazu gedacht sind, Sinnesreize –

1) Heinrich Jacoby, 1889-1964, deutsch-schweizerischer Musiker und Begabungsforscher, bekannte Werke: „Jenseits von ‚Begabt und Unbegabt‘“, „Jenseits von ‚Musikalisch und Unmusikalisch‘“



wie Antennen – aufzunehmen. Der Schall trifft unser Trommelfell unabhängig davon, ob wir uns angestrengt darum bemühen oder nicht. Jacoby schlägt vor, in gelassener Offenheit für den Sinnesindruck zu sein, weder den Nacken zu versteifen, noch die Stirn in Falten zu werfen, den Atem anzuhalten oder die Kiefer aufeinanderzupressen, was häufig unwillkürlich passiert,

wenn wir etwas „ganz genau“ hören wollen. Physiologisch sind das Körperreaktionen, die das Hören eher behindern und erschweren und gehen einher mit dem körperlichen Reaktionsmuster der Angst.

Vielmehr geht es um eine innere Bereitschaft und Gestimmtheit für das Hören, um ein „antennig Werden“, welches aus

# Geschichten hören

## Ein Erzählabend für Erwachsene

MIT MARTHA KNIEWASSER, MALU WALSER UND LUCIA WEBER

**SAMSTAG**  
**24. MÄRZ 2018**  
**20.00 UHR**

**REFERENTINNEN**  
Martha Kniewasser,  
Malu Walser,  
Lucia Weber

**ORT UND BEITRAG**  
Shanti OM, Obstplatz 24a, Bozen  
10,- €

Informationen und Anmeldung unter:  
seminare@montessori.coop  
www.montessori.coop

Eine Geschichte erzählt zu bekommen ist ein besonderes Erlebnis - auch für uns Erwachsene. Unsere Ohren nehmen uns mit auf eine Reise der Wandlung - zu fernen und nahen Orten und Zeiten. Beschenkt und selbst ein wenig verwandelt kommen wir wieder zurück.

An diesem Abend entführen uns drei Frauen in die Welt des Hörens, mit Märchen, Melodien und Geräuschen. Die Märchenfäden spinnen Malu Walser und Lucia Weber. Beim Verweben mit Musik und Stimme hilft Martha Kniewasser-Alber. Zu dritt entwickeln sie die Textur dieses Abends.

**Malu Walser** ist Pädagogin, unterrichtet Erwachsene, ist Filmvorführerin und Crowd-Founderin, Kulturarbeiterin und Netzwerkerin, Mutter und Wahlwelserin und kam übers Geschichten hören zum Erzählen, das sie in einem Lehrgang noch vertiefte und zu einer wahren Wortzauberin wurde.

**Lucia Weber** ist Pädagogin in einer Grundschule mit Hang zur Montessoripädagogik, fantastische Sängerin und Querflöterin, königliche Mutter dreier Kinder, Gastgeberin, verhalf früher als Anästhesieschwester zu Träumen und macht das jetzt mit dem Erzählen von Geschichten.

**Martha Kniewasser-Alber** ist Musikpädagogin, Geschichtenliebhaberin und sprachaffine Blogschreiberin, Feldenkraislehrerin, Mutter, dem Lebensrad überaus zugetan, Zum-Feuer-Ruferin und bildet KindergartenpädagogInnen aus.



dem Kontakt mit einer inneren Instanz und einer daraus resultierenden inneren Stille und Unvoreingenommenheit resultiert (an dieser Stelle zum mit mir Mitstaunen: Jacobys Forschungen und Erkenntnisse sind annähernd 100 Jahre alt!). Das antennige Hören würden für mich gut die Worte „Hörchen“ und „Lauschen“ beschreiben. Da liegt der Begriff „gehörchen“ um die Ecke und das Unbehagen folgt auf den Fuß. Wem oder was gehorchen?

Christian Felber<sup>2</sup> schlägt vor (und nicht nur er!), in erster Linie sich selbst, seiner eigenen inneren Stimme zu „gehörchen“. Das Herz als Instanz und Sitz der inneren Stimme zu befragen und mit dem ganzen Körper zu lauschen, „inwendig zu losen“,

<sup>2</sup> Christian Felber, geb. 1972, österreichischer Autor, Aktivist und Gründer von Attac Österreich, „Die innere Stimme“

die Antennen nach innen auszufahren, benötigt ein wenig Zeit und ein wenig Übung. In einem stillen, ungestörten Rahmen mit sich zu sein, den Fühlsinn (felt sense) zu aktivieren, mit der inneren Stimme Kontakt aufzunehmen, meinem Herzen zuzuhören und die Gedanken ihre Arbeit tun, aber sie ziehen zu lassen - beschreibt das, was Achtsamkeit, Meditation, Kontemplation, sitzen in Stille meint.

Ich entwickle „Herzgehorsam“ (Felber). Ich bin mir „zugehörig“ und aus dieser inneren Sicherheit heraus, kann ich die Resonanz für deine Botschaft entstehen lassen. Ja, ich höre hin, ich höre dir zu. ○

MARTHA KNIEWASSER-  
ALBER Musikpädagogin, Feldenkraislehrerin, Blog-Schreiberin, auf der Suche nach wahrhaftiger Sprache und ehrlicher Kommunikation.  
www.artio-feldenkrais.at



# Kleinsein in einer großen Welt

**M.** M. Schörl (1912 -1991)\* hat immer Erziehungspartnerschaft gelebt, obwohl es damals dieses Wort noch nicht gegeben hat.

Sie hat den Eltern gezeigt, wie sie, die Großen, die Erwachsenen, auf des Kleinsein ihrer Kinder in einer großen Welt eingehen können. Mama, Papa, die Großeltern, können die Kleinen im Alltag mit

\* Österreichische Pionierin der Kleinkindpädagogik

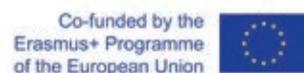
dabei sein lassen; so, dass sich für die Kleinen eine kreative Spielsituation ergibt.

## Ein Beispiel:

Die Eltern haben etwas bestellt, das vom Paketdienst in einem großen Karton geliefert worden ist.

Der Inhalt ist nicht für das Kind bestimmt, aber es will ja genauso wissen, was da drinnen ist, will wissen, warum sich die Mama, der Papa so darauf freuen.

Der etwas heikle Inhalt und die nicht geeigneten Verpackungsmaterialien können von den Eltern gut entfernt werden, ohne dass das Kind sich ausgeschlossen fühlt, wenn man dem Kind den Karton gibt. Das Abenteuer beginnt.



Jetzt ist das Kind schon in seiner Welt. Der Karton ist zum Haus geworden.



Es wohnt in seinem Haus. Warum das Kind ein zerknülltes Taschentuch auf das Haus gelegt hat, das weiß es wohl selbst. Vielleicht ist es der Rauch, der aus dem Schornstein kommt ... ?



Jetzt ist aus dem Karton ein Schiff geworden. Das Kind auf dem Foto wohnt an einem See. Schiffe kennt es also.

# Selber tun macht geschickt

## Wie wir die Entwicklung unserer Kinder zu Hause fördern können.

MIT OSR ANNA RUSCHKA UND DR. DORIS KLOIMSTEIN

**DONNERSTAG**  
**24. MAI 2018**  
**20.00 UHR**

### REFERENTIN

OSR Anna Ruschka,  
Sonderkindergartenpädagogin,  
BafEP St. Pölten,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin,  
Mitarbeiterin der Heilpädagogischen  
Gesellschaft NÖ

Dr. Doris Kloimstein,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin,  
zertifizierte Paarbegleiterin,  
Fachstelle BEF (Beziehung-Ehe-  
Familie), Diözese St. Pölten

### ZIELGRUPPE

Eltern und  
pädagogisches Fachpersonal

### ORT UND BEITRAG

Kolpinghaus Bozen  
10,- €

Informationen und Anmeldung unter:  
[seminare@montessori.coop](mailto:seminare@montessori.coop)  
[www.montessori.coop](http://www.montessori.coop)

M. Magarete Schörl (1912 - 1991) war Ordensschwester der Englischen Fräulein in Niederösterreich, Kindergärtnerin und ausgebildete Montessori-Pädagogin. Sie hat den Ansatz von Maria Montessori durch unstrukturierte Materialien und Spielstationen ergänzt und damit wundervolle Erfahrungen gemacht. Ihre Ideen lassen sich auch zu Hause leicht umsetzen. Der Forschergeist, das unbefangene Spielen, das kreative Schaffen und die Spontaneität der Kinder werden dabei unterstützt und gefördert.

Anna Ruschka (Kindergartenpädagogin) und Dr. Doris Kloimstein (Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Elternbildung) stellen die Pädagogik und die Grundsätze von M. M. Schörl vor und geben eine Fülle von Ideen zur konkreten Umsetzung im Alltag mit unseren Kindern weiter.



# Lasst mir Zeit! Emmi Pikler

Das Ziel der ungarischen Kinderärztin EMMI PIKLER (1902 - 1984) war es, den Kindern Zeit und Raum für ihre selbständige Entwicklung zu lassen.

Es begann mit der Geburt ihrer ersten Tochter, nach der beide Eltern beschlossen, dem Kind viel Bewegungsfreiheit zu bieten und ihre Entwicklung geduldig abzuwarten. Schon in den 1930er Jahren stellte Emmi Pikler fest, was die neuesten Studien bestätigen: Säuglinge kommunizieren von Anfang an mit ihrer Umgebung.

Nach dem zweiten Weltkrieg gründete sie in Budapest das

Säuglingsheim Lóczy und betreute dort verlassene und ausgesetzte Kleinkinder. Emmi Pikler definierte die Pflege der Babys nicht als lästige Pflicht, sondern als Anlass, um mit den Kindern in eine liebevolle Beziehung zu treten. Die Pflegerinnen nahmen sich Zeit, um während des Anziehens und Fütterns mit den Säuglingen zu sprechen, zu kuscheln und zu spielen.

Das Heranwachsen der Kinder wurde mit Fotos und Aufzeichnungen gut dokumentiert. Die Kombination aus achtsamer Pflege und Freiraum für selbständige Entwicklung tat den Säug-

lingen so gut, dass Emmi Piklers Kinderheim ein Vorbild für die ganze Welt wurde. Die Kinder, die aus Lóczy kamen, wiesen keine Anzeichen von Hospitalismus auf.

Aus Emmi Piklers Begegnung mit der Berliner Bewegungspädagogin Elfriede Hengstenberg entstand eine neue Art von Spielgeräten, welche die Bewegungsentwicklung von Kindern unterstützen ohne sie zu forcieren.

Emmi Piklers Tochter Anna Tardos wurde Kinderpsychologin und führt die Arbeit ihrer Mutter fort.



*„Die Berührung ist das Fundament jeder Beziehung, der Beziehung zu anderen und zu sich selbst“*

EMMI PIKLER



#### LITERATUREMPFEHLUNG:

- **Miteinander vertraut werden.** Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern, Hrsg.: Anna Tardos, Lienhard & Laura Valentin. Arbor Verlag, Freiamt 2002
- **Laßt mir Zeit.** Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen. Untersuchungsergebnisse, Aufsätze und Vorträge. (Mit Anna Tardos). Pflaum, München 2001
- **Friedliche Babys - zufriedene Mütter.** Pädagogische Ratschläge einer Kinderärztin. Herder, Freiburg 2008

# Das Wunder des Dialogs

Mir erscheint es immer wieder wie ein kleines Wunder, welche Qualitäten menschlicher Begegnung im Raum des so genannten Dialoges möglich sind.



VON BENNO KAPELARI

Plötzlich wandelt sich ein hitzig geführtes Streitgespräch in der Familie zu einem berührenden Austausch, der die Verbindung und die Beziehung nährt und stärkt. Zuletzt geschehen am vergangenen Wochenende. Ich bin zwar professioneller Dialogprozessbegleiter, in meiner Familie eingebunden, ist das in der „erlernten, gewohnten Kultur“ verhaftet sein jedoch stark. Da ertappe ich mich beim Argumentieren, ins Wort fallen, meine Macht als Vater einsetzender Diskutierer - bis mir klar wird: „Was tue ich denn hier, das ist ja meine Tochter, die ich gern hab und schätze so, wie sie ist, ohne wenn und aber.“

Nicht zum ersten Mal sitze ich nun schon an der Klaviatur meines Computers und suche gute Worte und Sätze, um zu beschreiben, wie dialogisches Reden und Zuhören wirkt. Noch häufiger setze ich mich mit Menschen in den Kreis und

versuche, einen gemeinsamen Raum zu öffnen, in dem es möglich wird den Zauber dieser uralten menschlichen Fähigkeit der Verbundenheit auferstehen zu lassen.

Am Küchentisch mit meiner Frau und meiner Tochter bin ich wieder einmal irritiert über die Art, wie wir miteinander reden und aneinandergeraten. Plötzlich sind da Tränen in den Augen meiner Tochter und der Satz: „Darüber will ich mit euch nicht weiter reden!“ Ich bin betroffen, und dann gelingt es mir endlich in eine andere innere Haltung zu wechseln. „Warum nicht gleich?“, denke ich mir kopfschüttelnd. Wir sinken in ein kurzes Schweigen, halten inne.

Im Dialog betrete ich einen anderen Raum des Zuhörens und Sprechens. Meist öffnet sich dieser Raum in einem Moment der Stille zwischen den Menschen. Dieser Raum entsteht, wenn ich jetzt genauer



hinschaue, immer mit einem Moment des Innehaltens – sozusagen, des vom „Gas gehens“.

In einem Gespräch mit einem befreundeten Physiotherapeuten und Osteopathen habe ich nach langem Suchen endlich eine Entsprechung dieser Momente des Innehaltens gefunden. Cranio Sakrale Osteopathen beschreiben unter anderem Erkrankungen als einen Zustand, in dem Inkohärenz der rhythmischen Pulsationen der Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit vorherrschend ist. Bevor sich eine kohärente (übereinstimmende) Pulsation aufbaut, kommt es zu einem Stillstand der Pulsation – dem sogenannten „Stillpoint“. Ähnliches geschieht in einem Gespräch, wenn die Beteiligten aus dem Feld der Inkohärenz in das Feld der Kohärenz wechseln.

Ab diesem Moment begann sich unser Gespräch am Küchentisch zu verändern. Mir gelingt es den Standpunkt, die Gefühle meiner Tochter zu verstehen und meinen Standpunkt, meine Argumente sein zu lassen und meine Aufmerksamkeit auf unsere Beziehung zu richten. Plötzlich kann ich zuhören, achte auf die Qualität meiner Wortmeldungen, mache die dahinter liegenden Gefühle sichtbar, zeige mich verletzlich und suche die Gleichwertigkeit.

Die Quellen des dialogischen Redens und Zuhörens im Sinne des Dialogprozesses sind aus meiner Sicht die uralten Kreisgespräche indigener Völker, die Schriften und Lehren des österreichisch-israelischen Religionsphilosophen Martin Buber und des Quantenphysikers und Philosophen David Bohm. Deren Forschen, Denken und Handeln führte zur Entwicklung des Dialogprozesses am MIT in Boston.



Die daraus entwickelten Achtsamkeiten, Strukturen und Anregungen ermöglichen ein Gegengewicht zu der in unserer Kultur üblichen Gesprächsform der Diskussion.

Reden und zuhören in diesem Sinne meint offen Sprechen und offen Zuhören.

Ein Zitat von dem nordamerikanischen Dichter Charlson Olson beschreibt diese Qualität des Redens treffend, „Was immer du zu sagen hast, lass die Wurzeln dran, lass sie hängen. Mitsamt der Erde, um klarzumachen, woher sie kommen.“ In diesem Gespräch mit meiner Tochter über künstliche Befruchtung bedeutete dies, meine Unsicherheit und meine Verletzlichkeit mit hereinzunehmen und nicht von einer gesicherten „Papa“-Position aus zu reden. Dieses die Wurzeln dran zu lassen, führte auch dazu, dass ich mir bewusst über meine eigene Geschichte wurde und diese offen einbrachte. Dadurch wurde ich für meine Tochter „greifbarer“. Ich ermöglichte ihr damit, auch über die Wurzeln ihrer eigenen Kränkung zu sprechen.

Indem ich dann zu einem offenen Zuhören umschaltete, wurde ich neugierig und konnte besser nachvollziehen, was ihr eigenes Suchen ist, und welche Fragen und Unsicherheit für sie in diesem Thema liegen. Wir redeten nun von einer gleichwertigen Position. Dieses von Mensch zu Mensch reden war in diesem Moment hilfreich.

Im Dialogischen Reden und Zuhören geht es auch darum den Unterschied nicht „nur“ zu respektieren, sondern wirklich einzuladen. Indem deutlich wird, worin du dich von mir unterscheidest, wird plötzlich auch möglich, mich verbunden zu fühlen, mit dem was wir gemeinsam haben – unsere Freude, Ängste, Verletz-



*Dies Menschsein ist ein Gästehaus.  
An jedem Morgen eine neue Ankunft,  
Eine Freude, eine Melancholie, eine Niedertracht,  
Ein kurzes Gewährsein  
Kommen als unerwarteter Besuch.  
Heiß sie willkommen und nimm alle auf!  
Und seien sie auch eine Horde von Sorgen,  
Die mit Gewalt das Haus durchfegen,  
Der Einrichtung berauben.  
Auch dann, geh redlich mit jedem Gast um.  
Vielleicht räumt er dich frei  
Für eine neue Wonne.  
Den dunklen Gedanken, die Scham, die Tücke,  
Begrüße sie an der Türe, lachend,  
Und bitte sie herein.  
Sei dankbar für jeden, der kommt,  
Weil jeder geschickt ist  
Als ein Wegweiser von jenseits.*

RUMI

lichkeit, Trauer, Wut usw. ... all das, was uns zu Menschen macht. Dieses wundervolle Gedicht von Rumi beschreibt in wenigen Worten klar diese Qualität der inneren Haltungen und was sie ermöglichen.

„Und wenn alte Worte auf der Zunge sterben, neue Melodien aus dem Herzen hervorbrechen und die alten Pfade verlassen werden, zeigt sich das Neuland mit all seinen Wundern.“ sagt dazu der indische Dichter Rabindranath Tagore.

Für mich ist es immer wieder wie ein Wunder, dass durch das Anerkennen der Unterschiedlichkeit, das Verbindende sichtbar und spürbar wird. Nicht nur einmal habe ich in dialogischen Redekreisen erlebt, dass Menschen in einer abschließenden

Reflexionsrunde berührt waren, von dem Empfinden der Verbundenheit. So wenig braucht es, dass Menschen sich gesehen und gehört fühlen und die Kluft des Trennenden überspringen können.

Nach diesem Gespräch war wieder etwas geheilt zwischen mir als Vater, uns als Eltern und unserer heute 27 jährigen Tochter. Ein neues Verstehen ist an Stelle alter Annahmen und Kränkungen getreten. Ein kleiner Schritt und doch bedeutsam für die Tragfähigkeit unserer Beziehung. ○

BENNO KAPELARI ist Lebens- und Sozialberater, Supervisor und Montessori-Pädagoge, er war Schulleiter im LebensRaum Niederhof und bildet jetzt selbst Dialogprozessbegleiter aus.



Sorgen?  
Ärger?  
Konflikte?  
Stress?

„Dann lassen Sie uns in Ruhe darüber reden.“

Dr. Margit Gasser – BOZEN  
(Pädagogin/Counsellor)  
Eltern-, Paar- und Lebensberatung

Handy: +39 340 590 11 03  
E-Mail: [margit.gasser@yahoo.it](mailto:margit.gasser@yahoo.it)  
Internet: [www.ichundu.it](http://www.ichundu.it)  
facebook: Dr. Margit Gasser

# Organisatorische Hinweise

## Anmeldungen

Ihre Anmeldung kann online erfolgen:  
[www.montessori.coop](http://www.montessori.coop) oder über E-Mail:  
[seminare@montessori.coop](mailto:seminare@montessori.coop)  
Tel.: +39 349 417 17 30  
(Montag bis Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr)

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu unseren Veranstaltungen an! Denken Sie daran, dass die Veranstaltungen nur mit einer MindestteilnehmerInnenzahl von 8 Personen durchgeführt werden können.

## Mitglieder-Ermäßigung bei Kursen

Die Mitglieder der Genossenschaft montessori.coop erhalten 50 % Ermäßigung auf alle Veranstaltungen, die über 10 Euro kosten.

## DATENSCHUTZ

Wir weisen darauf hin, dass bei unseren Veranstaltungen Fotos von Einzelpersonen oder Gruppen angefertigt werden. Diese werden zur Abbildung in Broschüren, im Internet und zur Dokumentation verwendet. Stimmen Sie einer Veröffentlichung von Fotomaterial zu, so können Sie keinen finanziellen, urheberrechtlichen oder datenschutzrechtlichen Anspruch geltend machen. Der Sozialgenossenschaft entsteht aus der Veröffentlichung solcher Lichtbildwerke kein finanzieller Vorteil, sie dienen einzig dazu, die Gesamtatmosphäre wiederzugeben und zu dokumentieren.

Die personenbezogenen Daten werden zwecks Erfüllung gesetzlicher Pflichten verwaltet. Sie können jederzeit von den im Artikel 7 des Gesetzesdekretes vom 30. Juni 2003, Nr. 196 festgelegten Rechten Gebrauch machen. Detaillierte Informationen sind auf unserer Homepage [www.montessori.coop](http://www.montessori.coop) zu finden. Durch die Preisgabe Ihrer persönlichen Daten ermächtigen Sie uns, die Daten zum erwähnten Zweck zu verarbeiten.

## Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung ist mit Eingang der Zahlung gültig. Bitte zahlen Sie die Kursgebühren innerhalb der jeweiligen Anmeldefrist mit Angabe des Kurstitels und Ihres Namens auf folgendes Konto ein:

**Sozialgenossenschaft montessori.coop**  
IBAN: IT 76 B 08255 58162 000304002822  
SWIFT/BIC: RZS BIT 21448 Raiffeisenkasse Überetsch, Filiale Frangart

Bei Rücktritt bis 10 Tage vor dem Seminar wird eine Stornogebühr von 15 Euro einbehalten.

Bei späterer Absage erhalten Sie den Seminarbetrag abzüglich Stornogebühr nur dann zurück, wenn jemand Ihren Platz übernimmt, beziehungsweise im Falle einer Erkrankung. Bei Abwesenheit ohne Abmeldung wird der gesamte Kursbeitrag einbehalten.

Sollte das Seminar aus organisatorischen Gründen nicht stattfinden (z.B. bei zu wenig Anmeldungen, Erkrankung der Referentin/des Referenten), erhalten Sie von uns selbstverständlich die volle Kursgebühr zurück.

Mit der Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erklären Sie sich mit diesen Geschäftsbedingungen einverstanden. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

# Danke! Grazie!

Wir danken unseren **ehrenamtlichen HelferInnen**. Ihre Mitarbeit hilft uns, eine gute Umgebung für Kinder zu schaffen.

Wir danken unseren **SponsorInnen**. Mit ihrem Beitrag können wir verschiedene Projekte starten, die unsere Kinder und Jugendlichen unterstützen und fördern.

## Spenden für montessori.coop:

Jeder Beitrag kommt den Kindern zugute. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

**Widmen Sie die 5 Promille der Einkommenssteuer der Sozialgenossenschaft montessori.coop:** „montessori.coop“, Steuernummer 02635390210

**Bankverbindung:** montessori.coop Sozialgenossenschaft, Kohlern 12, I-39100 Bozen,  
IBAN: IT 76 B 08255 58162 000304002822  
SWIFT/BIC: RZS BIT 21448  
bei der Raiffeisenkasse Überetsch, Filiale Frangart



## IMPRESSUM

Sozialgenossenschaft montessori.coop,  
Kohlern 12, 39100 Bozen

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Peter Tomasi;  
E-Mail: [info@montessori.coop](mailto:info@montessori.coop)  
Homepage: [www.montessori.coop](http://www.montessori.coop);  
Redaktion: Thea Unteregger;  
Fotos: Karin Micheli, privat (Autorenfotos), Andreas Schütz (S. 35), Doris Kloimstein (2. 36);  
Illustrationen: Hannah Lausch;  
Layout: Alice Hönigschmid;  
Druck: Kraler Druck, 39040 Vahrn

In einer Feldenkraisstunde wirst du angeleitet angenehme und oftmals ungewohnte Bewegungen mit Aufmerksamkeit durchzuführen. Das Körperbewusstsein wird verbessert, die Atmung wird tief und leicht, körperliche Beschwerden und emotionales Ungleichgewicht können überwunden werden.

Du kannst jederzeit in die Kurse einsteigen und es ist möglich eine kostenlose Probestunde zu besuchen.

In der Einzelstunde erfährst du über passives Bewegt-Werden Aufrichtung und Abbau von Spannungen.

*I corsi saranno tenuti in lingua tedesca o italiana a seconda delle richieste.*

*„Man verspürt nicht nur das Gefühl größerer Freiheit, sondern auch von Würde, Herr (und Frau) seines Tuns zu sein, das Leben nach seinem Wunsch gestalten zu können.“*  
Ruty Alon

**Verena Unterhofer**  
Feldenkraislehrerin  
T 348/3240745  
[verena.unterhofer@gmx.net](mailto:verena.unterhofer@gmx.net)

**Raum 8 und**  
Studio Katja Trojer  
Bozen Zentrum

## KURSTERMINE

Montag  
19:00 - 20:00 Uhr  
und Dienstag  
16:45 - 17:45 Uhr

  
**Feldenkrais**  
Einzel- und Gruppenkationen



