

# Übungen des praktischen Lebens

## Bedeutung der Übungen des praktischen Lebens

Die Übungen des praktischen Lebens haben nicht nur ein praktisches Ziel. Deshalb sollte der Ton nicht auf „praktisch“ sondern auf „Leben“ liegen. Das entspricht auch der Tradition großer „Menschheits-Lehrer“.

*„Der Weg zur Erleuchtung und Erlösung führt über die Übung der Achtsamkeit. Man muss ihn mit Geduld und Ausdauer und am besten unter Anleitung eines erfahrenen Meisters gehen. Ihr solltet Meditation üben beim Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen und Arbeiten, beim **Händewaschen**, Abspülen, Kehren und Teetrinken, im Gespräch mit Freunden und bei allem, was ihr tut. Ihr müsst jede Handlung mit Achtsamkeit ausführen. Jede Handlung ist ein Ritual. Klingt euch das Wort **Ritual** zu feierlich? Ich benutze es, um euch ein für alle Mal deutlich zu machen, dass Gewahrsein, Bewusstheit eine Sache von Leben und Tod ist.“<sup>1</sup>*

Der vitale Drang zur Selbstverwirklichung ist es, der in den Kindern wirkt bei der Ausführung dieser Tätigkeiten. Zu den Übungen des praktischen Lebens gehören sowohl auf die Pflege der Umgebung als auch auf die Pflege der eigenen Person gerichtete Tätigkeiten.

Die Tätigkeiten müssen für sich selbst sprechen. Es geht nicht darum, dass die Kinder diese ausüben, weil wir sie tun oder wie wir sie tun und schon gar nicht weil wir die Arbeit angeordnet haben. Die vom Kinde ausgeübte Tätigkeit soll originäre Arbeit und Ausdruck des sich selbst entfaltenden Lebens sein. Die Lehrkraft zeigt den Kindern die Handlung – überlässt es aber dann dem Kind, sie auf seine Weise auszuführen. In einem Vortrag, den Maria Montessori in London gehalten hat, drückte sie es folgendermaßen aus: „*insegnare insegnando – non corrigendo*“ (lehrend lehren, nicht korrigierend!)<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Thich Nathan, Lächle deinem eigenen Herzen zu, Freiburg-Breisgau, 1995, S. 35, 45

<sup>2</sup> E. M. Standing, Maria Montessori – Leben und Werk, Finkenverlag Oberursel S. 128

## Pflege der eigenen Person

### Hände waschen



Auf einem kleinen Tisch stehen ein Krug und eine Schüssel aus Porzellan oder Metall, links davon liegen zwei zusammengefaltete Gästehandtücher und rechts davon ein kleines Schälchen mit einem Stück Seife und ein Schälchen mit Handcreme. Neben dem Tisch liegt ein zusammengelegter Putzlappen auf dem ein Eimer steht und eine Spülbürste liegt. Hier ist besonders auf die Ästhetik zu achten: Alle Gegenstände sollten farblich abgestimmt bzw. wohlklingend sein.



Zunächst wird der Krug mit Wasser gefüllt und auf dem Tisch abgestellt. Ein Teil des Wassers wird in die Schüssel gegossen. Besondere Aufmerksamkeit wird dem letzten Tropfen, der am Ausgießer hängen bleibt, gewidmet. Dieser wird vorsichtig am Schüsselrand abgestreift.



Nun werden Hände und Arme mit dem Wasser befeuchtet und kräftig mit der Seife eingerieben. Die Seife wird kurz ins Wasser getaucht und frei von Schmutzresten in die Schale zurückgelegt.



Beim Einseifen der Hände und Arme nimmt man sich viel Zeit, um unterschiedlichste Bilder wachzurufen, z.B. schmatzende Schweine, Barfußgehen im Schlamm o.Ä. Jedem einzelnen Finger beim Einseifen Aufmerksamkeit zuteil.



## Schuhe putzen



Das Körbchen mit allen Utensilien wird zu einem Tisch oder einem ausgerollten Teppich geholt.



Ein abwaschbares Tuch wird ausgebreitet und darauf werden alle Utensilien auf ihren Platz gestellt.



In senkrechter Richtung wird der Schmutz mit einer harten Bürste auf ein Stück Zeitungspapier gebürstet.



Das Zeitungspapier wird mitsamt dem Schmutz zusammengefasst und mit der Bürste zur Seite gelegt.

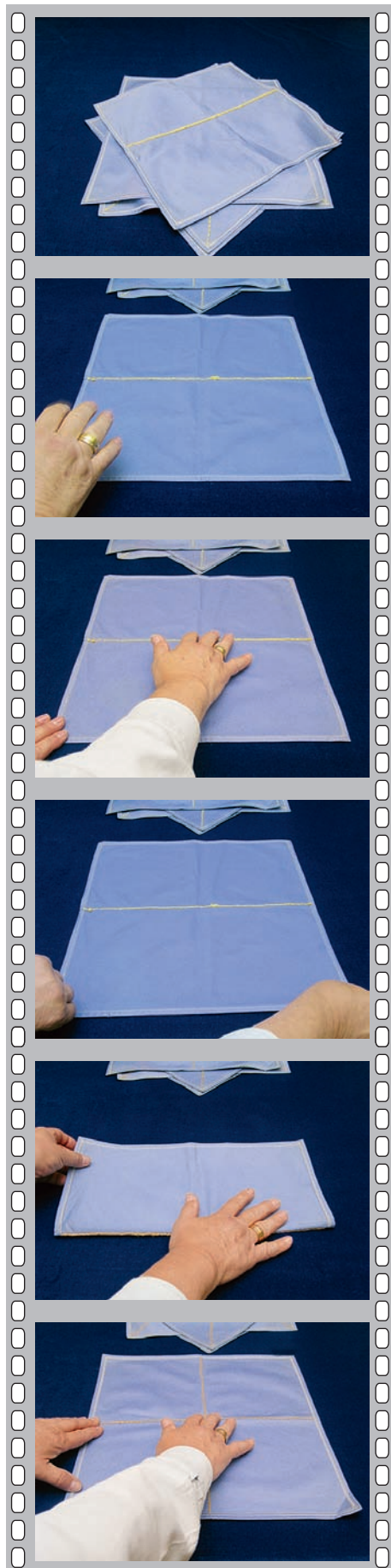


Mit Hilfe einer kleinen Handbürste wird der Schuh mit entsprechender Schuhcreme eingeschmiert. Dabei wird besonders auf verschiedene Bewegungen geachtet: Kreisbewegungen, Zickzack- und Bogenbewegungen.





## Tücher falten



Fünf einfarbige quadratische Stoffservietten sind an verschiedenen Stellen mit gestickten Nähten versehen und liegen ausgebreitet auf einem Tablett.

Das erste Tuch wird von dem Tablett genommen und auf einen ausgerollten Teppich gelegt, so dass eine waagerechte Linie vor der Lehrkraft sichtbar ist.

Die Linie wird in der Horizontalen mit den Fingerspitzen von links nach rechts nachgefahren.

Mit beiden Händen werden die unteren Ecken aufgenommen und über die gelbe Linie bündig zum oberen Rand gefaltet.

Aus dem Quadrat entsteht ein Rechteck!

Das nächste Tuch hat eine horizontale und eine vertikale Linie. Zuerst wird wieder die horizontale Linie abgetastet und das Tuch wird wieder über diese Linie zum oberen Rand gefaltet.

## Gießen bzw. Schütten



Das Tablett wird vom Regal geholt und zu einem ausgerollten Teppich bzw. zu einem Tisch gebracht.

Das rechte Kännchen ist mit Körnern bzw. farbigem Sand gefüllt.

Die rechte Hand nimmt das volle Kännchen und schüttet den Sand in das linke leere Gefäß.

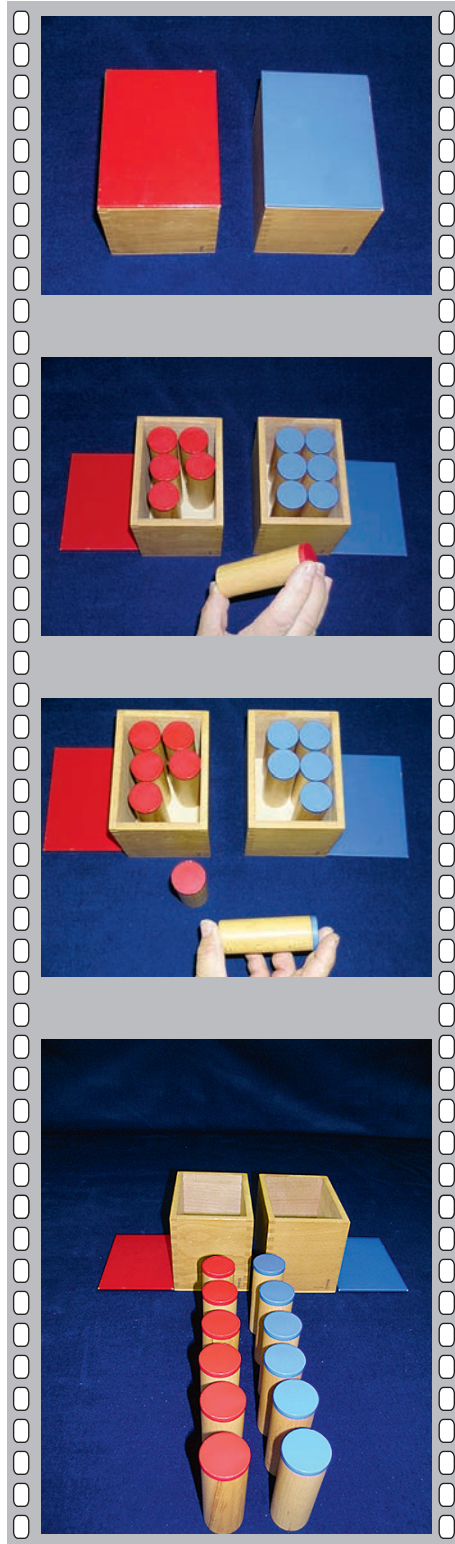
Die linke Hand nimmt das jetzt volle linke Kännchen und füllt damit das rechte Gefäß. Durch diesen regelmäßigen Handwechsel entsteht ein rhythmisches, kinesiologisches Miteinanderarbeiten der Hände.

Bei diesen Aktivitäten ist es wichtig, die Übungen immer wieder einmal zu variieren – siehe einige Beispiele anhand der folgenden Bilder:



## Erfahrung mit dem Gehörsinn

### Geräuschk Dosen



Gemeinsam mit dem Kind holt die Lehrkraft die Geräuschk Dosen vom Regal und bringt sie zu einem bereits ausgerollten Teppich oder zu einem Tisch.

Aus einem Holzkästchen wird eine Geräuschkdose herausgeholt und so mit Daumen und Zeigefinger festgehalten, dass der Klangkörper nicht berührt wird. Danach wird diese abwechselnd vor beiden Ohren hin und her geschüttelt, um das entsprechende Geräusch intensiv aufnehmen zu können.

In der gleichen Weise wird eine Geräuschkdose nach der anderen aus dem zweiten Kästchen geholt und geschüttelt, bis zwei gleiche Geräusche identifiziert sind.

Zum Schluss stehen sechs verschiedene Geräuschpaare nebeneinander.



## Erfahrung mit Formen und Figuren

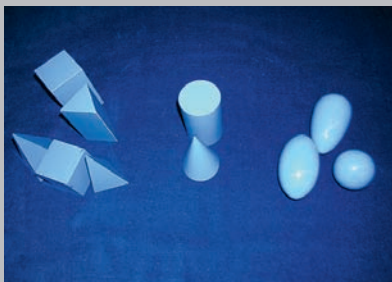
### Geometrische Körper



Gemeinsam mit dem Kind oder den Kindern wird das Körbchen mit den geometrischen Körpern und die dazugehörigen Grundplatten vom Regal zu einem bereits ausgerollten Teppich geholt.

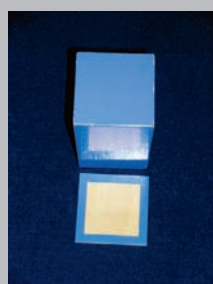


Die Lehrkraft nimmt nun alle Körper heraus und stellt sie ungeordnet auf den Teppich.

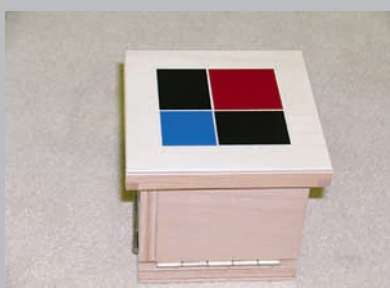


Als nächstes ertastet sie die Körper und ordnet diese nach folgenden Kriterien: alle Körper, die rund sind, alle Körper, die Ecken und Kanten haben, alle Körper, die rund sind und Kanten bzw. eine Spitze haben.

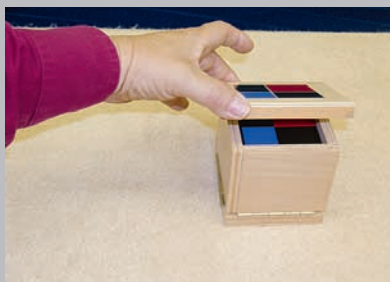
Im nächsten Schritt können den geometrischen Körpern die jeweiligen Grundflächen zugeordnet werden:



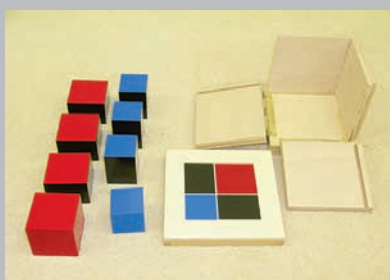
## Binomischer und Trinomischer Kubus



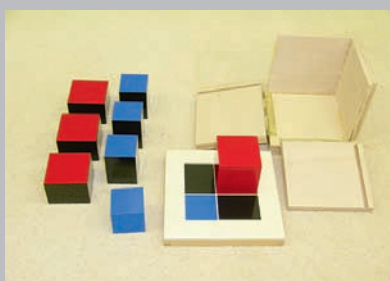
Die Lehrkraft holt gemeinsam mit dem Kind oder den Kindern das Material vom Regal, um es zu dem bereits ausgerollten Teppich zu bringen.



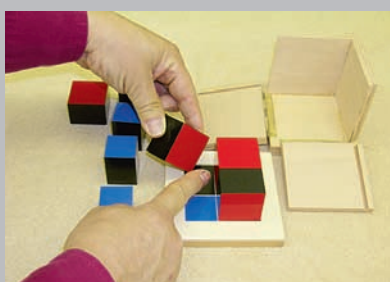
Vorsichtig hebt sie den Deckel hoch, um danach die beiden Seitenwände des Kästchens auszuklappen und den Deckel mit der darauf abgebildeten binomischen Fläche in den rechten Winkel zu legen.



Einzeln werden die Klötzchen aus dem Kästchen genommen und – nach Farben geordnet – in eine Reihe gestellt.



Als erstes wird der rote Kubus auf der entsprechenden roten Fläche platziert.



An zwei Seiten des roten Kubus werden die Quader so aufgestellt, dass die roten quadratischen Flächen sich berühren und automatisch die schwarzen rechteckigen Flächen aufeinander passen.