

# Achtsamkeitsübungen für Kinder

## Die Tast-Übung

Sammele Federn, Knetmasse, Steine oder andere Dinge, die sich interessant anfühlen. Gib jedem Kind ein Objekt in die Hand und lasse es einige Minuten beobachten, wie es sich anfühlt. Die Kinder können die Oberfläche und die Form ertasten. Ist es eher hart oder weich? Hinterher sollen sie beschreiben, was sie ertastet haben. Bei größeren Gruppen werden Paare gebildet: Die Kinder wechseln sich dann bei der Übung ab.

## Die Seh-Übung

Die Kinder sollen sich eine Minute lang still im Raum umsehen und dabei Dinge finden, die sie vorher noch nie bemerkt haben. Vielleicht etwas Größeres wie ein Poster, ein Bild oder auch ein kleines Detail wie ein Riss in der Wand oder ein spannendes Muster auf der Tür. Nach einer Minute sollen sie mitteilen, was die interessantesten neu entdeckten Dinge waren.

## Ozean-Atmung

Bitte die Kinder, sich bequem hinzusetzen oder hinzulegen. Lass sie langsam durch die Nase ein- und dann durch die Lippen ausatmen, als ob sie durch einen Strohhalm pusten. Sag ihnen, dass sich der langsame und gleichmäßige Atem wie das Rauschen von Meereswellen anhört. Die Kinder sollen mit ihrem Atem dieses Ozeangeräusch noch ein bis zwei Minuten andauern lassen.

## Die Kraft des Hörens

Lass eine Glocke, ein Windspiel oder etwas, das einen lang nachhallenden Klang erzeugt, erklingen. Bitte die Kinder genau hinzuhören und die Hand zu heben, sobald sie den Klang nicht mehr hören. Nachdem der Klang abgeebbt ist, sollen sie eine Minute lang auf alle Geräusche achten, die sie hören können. Danach gehe durch den Raum und frage jedes Kind, welche Geräusche es gehört hat.

# Achtsamkeitsübungen für Kinder

## Einen Stress-Ball herstellen

Wenn du dich darauf einlassen kannst, hinterher ziemlich viel aufräumen zu müssen, stelle den Kindern Ballons, Mehl und Trichter zur Verfügung. Damit können sie ihren eigenen Stress-Ball herstellen. (Du kannst dafür auch zwei Ballons ineinanderlegen.) Andere Optionen für die Füllung sind Reis, kleine Perlen oder ausgestanztes Papier. Die Stressbälle können auch für die *Tast-Übung* verwendet werden.

## Körper-Anspannungs-Übung

Bitte die Kinder, sich bequem hinzusetzen oder hinzulegen. Dann lass sie nach und nach jeden Muskel ihres Körpers anspannen und wieder loslassen. Die Anspannung sollte jeweils für ca. fünf Sekunden gehalten werden. Nach dem Loslassen sollen die Kinder darauf achten, wie sich die Entspannung anfühlt. Die Kinder verstehen die Übung besser, wenn du ihnen hilfst, zu visualisieren, wie sie einzelne Muskeln anspannen können, zum Beispiel:

1. Krümme deine Zehen, als ob du mit ihnen einen Stift aufheben willst.
2. Spanne deine Beine an, als ob du auf Zehenspitzen stehst und über einen Zaun schauen möchtest.
3. Ziehe deinen Bauch ein, als ob du durch einen schmalen Spalt hindurch schlüpfen möchtest.
4. Mache eine Faust und stelle dir dabei vor, du willst den ganzen Saft aus einer Orange auspressen.
5. Stelle dir vor, eine Fliege sitzt auf deiner Nase und du willst sie ohne deine Hände verscheuchen. Verziehe dein Gesicht, bewege deine Wangen, damit sie wegfliegt!

## Die Fünf-Sinne-Übung

Gehe mit den Kindern nach draußen, wenn das Wetter schön ist und lass sie sich ins Gras setzen. Zähle nacheinander die fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) auf und frage die Kinder, was sie mit dem jeweiligen Sinn gerade wahrnehmen können. Die Übung kann auch auf Spaziergängen und in vielen anderen Situationen durchgeführt werden.