

THEMA 2: Achtsamkeit für Kinder

Achtsame Wahrnehmung und der gesunde Umgang mit Stresssituationen

Spiele zur Wahrnehmung des Körpers

ICH KENNE MEINEN KÖRPER

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

Schulung der Körperwahrnehmung, Konzentration auf das Klanginstrument und einen Körperteil, Erspüren von Berührung und Benennung des Teils des Körpers (bei der Variation)

Material:

Klanginstrument, Zauberstab für die Variation

Ausführung:

Die Kinder schließen die Augen. Der Pädagoge bzw. die Pädagogin schlägt ein Klanginstrument an und gibt eine auf den Körper bezogene Einladung mit dem folgenden Text.



Text zur Ausführung:

Legt die Handflächen auf den Bauch. Beim nächsten Klang legt die Handflächen auf die Schultern. Beim nächsten Klang legt die Zeigefinger auf die Stirn ...

[Nach einigen weiteren, frei gewählten Einladungen des Pädagogen bzw. der Pädagogin können auch Kinder übernehmen und die Anweisungen geben.]

Variante:

Die Kinder schließen die Augen. Ein Kind erhält einen Zauberstab und geht damit im Kreis herum. Es berührt jedes Kind mit dem Zauberstab. Die Kinder merken sich die Stelle des Körpers, die berührt wurde, und benennen sie anschließend. Wenn das Kind mit dem Zauberstab fragt: „Wo habe ich dich berührt?“, antwortet das gefragte Kind z. B.: „Du hast meine Schulter berührt“. Zum Berühren können auch Federn oder Tücher genutzt werden.

PARTNERÜBUNG:

GEMEINSAM ACHTSAM UND KONZENTRIERT

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

Schulung der Konzentration und Achtsamkeit im Umgang mit anderen Kindern

Material:

evtl. Klanginstrument

Ausführung:

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber bzw. Rücken an Rücken und folgen den Anweisungen, die auch in Verbindung mit einem Klanginstrument gegeben werden können.

Text zur Ausführung:

Legt eure Handflächen aneinander. Legt eure Handrücken aneinander. Legt die rechten Fußsohlen aneinander. Stellt euch so, dass sich die Rücken berühren, und führt die Übung Baum aus.

[o. Ä. – so können auch andere Übungen ausgeführt werden, wie Vollmond, Stern etc.]

Achtsamkeitsübung

DIE FINGER WANDERN

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

Schulung der Körperwahrnehmung durch die Konzentration auf bestimmte Körperstellen

Ausführung:

Die Kinder schließen die Augen und folgen den Anweisungen des Pädagogen bzw. der Pädagogin.

Text zur Ausführung:

Lege den Zeigefinger mitten auf die Stirn. Wandere mit dem Zeigefinger hinunter, zwischen die Augenbrauen. Streiche über die rechte Augenbraue und zurück zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen. Streiche über die linke Augenbraue und wieder zurück zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Streiche mit dem Zeigefinger über die Nase bis zur Nasenspitze. Streiche zur Oberlippe, Unterlippe, am Kinn entlang bis zum Hals. Streiche am Hals entlang wieder zum Kinn, zur Unterlippe, Oberlippe, zur Nasenspitze, über den Nasenrücken zum Punkt zwischen den Augenbrauen, über die linke Augenbraue, die rechte Augenbraue, zum Punkt zwischen den Augenbrauen und wieder hoch mitten auf die Stirn.



THEMA 2: Achtsamkeit für Kinder**Achtsame Wahrnehmung und der gesunde Umgang mit Stresssituationen**

Du kannst die Übung auch mit einem anderen Finger oder dem Daumen ausführen.

Achtsamkeitsverse**ACHTSAM SEIN****Übungsschwerpunkte und Lernziele:**

Vertiefung der Yoga-Übungen im Sprechvers; Anregung, eigene Übungen zu finden, die die Achtsamkeit unterstützen

Übungen:

Storch, Vogel, Biene, Sonne

Text zur Ausführung:

Achtsam sein macht mich stark,

- Lege die Handflächen vor der Brust aneinander, strecke die Arme nach oben, bilde Fäuste, beuge die Ellbogen und ziehe die Oberarme an die Flanken (also seitlich an den Rumpf der Bauchregion).

drum übe ich dieses jeden Tag.

- Beschreibe einen Armkreis.

Ich stelle mich still auf ein Bein

- Stelle dich auf das linke Standbein, beuge das rechte Bein, führe das rechte Knie neben das linke Knie und strecke den rechten Unterschenkel parallel zum Boden nach hinten. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander.

*wie ein **Storch** im **Sonnenschein**.*

- Mache die gleiche Übung auf dem rechten Standbein.

*Wie ein **Vogel** will ich fliegen*

- Stehe aufrecht, breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus und stelle dich auf die Zehen. Führe die Arme auf Schulterhöhe nach vorn, lege die Handflächen aneinander und stelle die Fußsohlen wieder an den Boden.

und so Angst und Stress besiegen.

- Wiederhole die eben durchgeführte Übung des Vogels.

*Wie eine **Biene** summe ich,*

- Stehe aufrecht, breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus, beuge die Knie, beuge den Oberkörper gestreckt vor, bis der Bauch auf den Oberschenkeln liegt. Bewege die Hände und Finger und summe wie eine Biene.

das kräftigt und beruhigt mich.

- Richte dich auf und beschreibe einen Armkreis.

*Jetzt bin ich heller **Sonnenschein***

- Grätsche die Beine, führe die Arme nach oben in die diagonale Weiterführung der Beine und dehne den ganzen Körper.

und lass ihn in mein Herz hinein.

- Beschreibe einen Armkreis und lege die Hände auf dein Herz.

Achtsamkeit an jedem Tag

- Breite die Arme auf Schulterhöhe aus und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander.

macht mich glücklich, froh und stark.

- Beschreibe drei Armkreise und senke die Arme zum Schluss.

**ACHTSAM SEIN:
SPRECHVERS MIT BEWEGUNGEN****Übungsschwerpunkte und Lernziele:**

Entwicklung von Wahrnehmung, Ruhe und Stille; Achtsamkeit in der Bewegung

Übungen:

Baum, Sonne

Text zur Ausführung:

Achtsam sein, ganz allein,

- Stehe aufrecht, lege die Handflächen vor der Brust aneinander und dehne die Ellbogen nach außen, breite die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus.

ich stehe still auf einem Bein.

- Verlagere das Gewicht des Körpers auf dein linkes Bein, hebe das rechte Bein, ziehe das rechte Knie hoch, dehne es nach außen und stelle die Fußsohle an die Innenseite des linken Beines. Stelle den rechten Fuß wieder an den Boden und lege die Handflächen wieder vor der Brust aneinander. Die Arme bleiben ausgebreitet.

Das andere Bein kann das auch.

- Führe die gleiche Übung auf dem rechten Standbein aus.

Ich streichle meinen Bauch.

- Lege dann die Handflächen auf den Bauch und streichle ihn. Lasse die Arme zum Schluss neben dem Körper hängen.

THEMA 2: Achtsamkeit für Kinder

Achtsame Wahrnehmung und der gesunde Umgang mit Stresssituationen

Jetzt stehe ich auf meinen Zehen,

- Stelle dich auf die Zehen und führe die Arme über die Seiten nach oben, lege über dem Kopf die Handflächen aneinander.

kann so vor- und rückwärtsgehen.

- Laufe auf den Zehen vor und zurück. Stehe dann wieder fest auf beiden Fußsohlen, lege die Handflächen vor der Brust aneinander und dehne die Ellbogen nach außen.

Achtsam sein, ganz allein,

- Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.

*tut so gut wie **Sonnenschein**.*

- Stelle dich in die Übung Sonne. Stehe aufrecht und grätsche die Beine. Hebe die Arme schräg nach oben. Dehne dich in die Länge, spreize die Finger und hebe das Brustbein.

ACHTSAME ASANAS

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

achtsames Ausführen der Yoga-Übungen, Schulung des Gleichgewichts

Übung:

Grußhaltung, Baum

Text zur Ausführung:

Achtsam sein

- Stehe aufrecht in der Grußhaltung, schaue auf einen Punkt am Boden und breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.

ist nicht so leicht.

- Löse den rechten Fuß vom Boden, beuge das Knie, dehne es hoch und nach außen und stelle die rechte Fußsohle an die Wade des linken Beines.

Schaffst du es,

- Führe die Arme über die Seiten nach oben und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander.

hast du viel erreicht.

- Dehne dich, beuge die Ellbogen und senke langsam die aneinanderliegenden Hände wieder vor dein Brustbein und stelle den rechten Fuß wieder an den Boden.

[Dann führen die Kinder den gleichen Ablauf auf dem rechten Standbein aus.]

Variation:

Die Kinder können diesen Vers auch mit anderen Übungen achtsam ausführen, z. B. mit den Übungen Sonne, Mond etc.

DER BAUM IM JAHRESKREIS

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

achtsame Beobachtung eines Baums im Jahreskreis, Ausdruck der Beobachtungen in einem kleinen „Baumtanz“

Übungen:

Grußhaltung, Baum, Schmetterling

Text zur Ausführung:

*Der Wind weht durch den starken **Baum**, Blätter tanzen, du glaubst es kaum.*

- Stehe aufrecht in der Grußhaltung.
- Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
- Beuge das rechte Knie, hebe es und drehe es nach rechts.
- Stelle die rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Standbeines.

*Leicht und leise, wie **Blätter** so sind, tanzen sie im Herbstwind.*

- Drehe die Hände und bewege die Finger.

*Der Wind weht durch den starken **Baum**, Schneeflocken tanzen, du glaubst es kaum.*

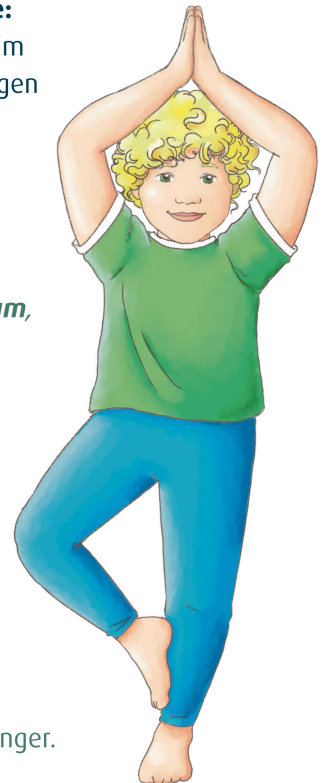
- Stehe aufrecht in der Grußhaltung.
- Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
- Beuge das linke Knie, hebe es und drehe es nach links.
- Stelle die linke Fußsohle an die Wade des rechten Standbeines.

*Leicht und leise, wie **Schneeflocken** sind, tanzen sie im Winterwind.*

- Bewege die Arme leicht auf und ab und bewege dazu die Hände auch auf und ab.

*Der Wind weht durch den starken **Baum**, Blüten tanzen, du glaubst es kaum.*

- Stehe aufrecht in der Grußhaltung.
- Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
- Beuge das rechte Knie, hebe es und drehe es nach rechts.



THEMA 2: Achtsamkeit für Kinder

Achtsame Wahrnehmung und der gesunde Umgang mit Stresssituationen

- Stelle die rechte Fußsohle an die Wade des linken Standbeines.
- Forme mit den Händen eine Blüte.

*Leicht und leise, wie **Blüten** so sind, tanzen sie im Frühlingswind.*

- Bewege die Arme leicht auf und ab und bewege dazu die Hände auch auf und ab.

*Der Wind weht durch den starken **Baum**, Schmetterlinge tanzen, du glaubst es kaum.*

- Stehe aufrecht in der Grußhaltung.
- Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
- Beuge das linke Knie, hebe es und drehe es nach links.
- Stelle die linke Fußsohle an die Wade des rechten Standbeines.

*Leicht und leise, wie **Schmetterlinge** sind, tanzen sie im Sommerwind.*

- Setze dich mit aufrechtem Rücken auf den Boden, lege die Fußsohlen aneinander, dehne die Knie nach außen und bewege sie leicht auf und ab.

Achtsame Hände, Finger und Arme

DIE FINGER BEGRÜSSEN DEN DAUMEN

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

Schulung der Körperwahrnehmung, Konzentration und Geschicklichkeit

Text zur Ausführung:

Sitze aufrecht und halte die Hände vor deinen Körper. Bewege die Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger nacheinander zu den Daumen und drücke sie aneinander – so wie die Finger beim Klavierspielen auf die Tasten drücken. Benenne dabei den Finger, der die Daumenkuppe berührt: Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger. Gehe dann wieder zurück: kleiner Finger, Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger. Kinder, denen die Übung schwerfällt, üben zuerst mit einer Hand, dann mit der anderen Hand und dann mit beiden Händen gleichzeitig.

EIN KLEINER TIPP

Finger- und Armübungen sind ein besonderer Gewinn für Kinder und Jugendliche: Übungen mit Fingern und Händen können vielfältig zur Kräftigung bestimmter Körperpartien und zur Verbesserung der Konzentration und Achtsamkeit eingesetzt werden. Durch ein leichtes Drücken aller Fingerkuppen aneinander werden Gehirnströme positiv beeinflusst, was sich fördernd auf das Gedächtnis, die Merkfähigkeit und Kreativität auswirkt. Auch der Brustkorb kann durch das Aneinanderdrücken der Hände und die Dehnung der Unterarme nach außen gestärkt werden.

FINGER UND DAUMENKUPPEN

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

Kräftigung der Finger, Hände und Arme; Steigerung der Konzentration und Achtsamkeit; Aufrichtung des Rumpfes und Bewegung der Brustwirbelsäule

Text zur Ausführung:

Sitze aufrecht und lege die Finger- und Daumenkuppen deiner beiden Hände aneinander. Drücke sie aneinander und dehne die Ellbogen nach außen. Richte dabei den Rumpf auf und hebe das Brustbein. Zähle bis drei oder fünf. Löse den Druck, lege die Handflächen aneinander und beuge leicht den Kopf. Lege die Fingerkuppen auf die Mitte der Stirn und zähle bis drei oder fünf. Wiederhole den Ablauf einige Male.

STARKER BRUSTKORB

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

Kräftigung der Hände, Finger, Schultern und des Brustkorbs

Text zur Ausführung:

Sitze oder stehe aufrecht. Lege die Handflächen aneinander und verschränke die Finger. Halte die Hände mit den Daumen vor dein Brustbein. Drücke die Fingerkuppen fest an die Handrücken und die Handballen aneinander. Dehne die Ellbogen nach außen. Zähle bis drei [oder fünf oder sieben].

Lasse den Druck der Hände und Finger los und wiederhole die Übung noch 3-mal [oder 5-mal].

[Die Ansage kann je nach Alter und Kondition der Kinder variiert werden.]

THEMA 2: Achtsamkeit für Kinder

Achtsame Wahrnehmung und der gesunde Umgang mit Stresssituationen

ACHTSAMKEIT MIT KLÄNGEN

Übungsschwerpunkte und Lernziele:

achtsame Konzentration auf Körperteile, Beruhigung der Gedanken, Entspannung für Körper und Geist

Material:

Klangschale, Klangkugeln oder Glöckchen, Schellenkranz

Ausführung:

Die Instrumente werden zuerst von dem Pädagogen bzw. der Pädagogin gespielt. Haben die Kinder die Übung öfter gemacht, kann das Anschlagen der Instrumente auch durch Kinder ausgeführt werden. Die Kinder sitzen auf Stühlen oder liegen im Kreis, je nach den räumlichen Bedingungen. Sie schließen die Augen.

Text zur Ausführung:

Setze (oder lege) dich entspannt hin. Lege die Handflächen auf deinen Bauch.

[Klangschale anschlagen.]

Halte die Hände auf dem Bauch, bis du den Ton der Klangschale nicht mehr hörst.

[Klangschale anschlagen.]

Beim zweiten Tönen der Klangschale konzentriere dich auf den Bauch, ohne die Hände aufzulegen. Danach lege deine Handflächen auf dein Herz.

[Klangkugeln ertönen lassen.]

Halte die Hände auf dem Herzensraum, bis du den Ton der Klangkugeln nicht mehr hörst.

[Klangkugeln ertönen lassen.]

Beim zweiten Tönen der Klangkugeln konzentriere dich auf den Herzensraum, ohne die Hände aufzulegen. Lege die Handflächen auf deine Stirn.

[Schellenkranz tönen lassen.]

Wenn du nichts mehr hörst, lege die Hände neben den Körper und konzentriere dich auf deine Stirn.

Variation:

Lege jetzt immer, wenn du die Instrumente hörst, die Hände auf die entsprechenden Körperteile:

Klangschale – Bauch

Klangkugeln – Herz

Schellenkranz – Stirn

Zum Schluss bleibe noch einen Moment liegen und spüre, wie sich der Körper anfühlt.

