



Achtsam im Hier & Jetzt sein

Die Übungen zielen darauf ab, dass die Kinder lernen, auf ihren eigenen Körper zu achten, sich ihrer selbst bewusst zu werden, sich in Gelassenheit zu üben und die Konzentration zu verbessern.



Ziel:

Dieses Arbeitsblatt bietet kurze, leicht umsetzbare Achtsamkeitsspiele und -übungen, um sich der eigenen Sinne, Bedürfnisse und Gefühle bewusst zu werden. Zum Abbau von Stress und zum Aufbau von innerer Ruhe und Gelassenheit. Es soll zur bewussten Wahrnehmung und Wertschätzung kleiner, alltäglicher Dinge beitragen.

Material:

- Der eigene Körper, jede Umgebung und Alltagssituation
- Steine

Vorbereitung:

keine – sofort anwendbar

Dauer:

Zwischen 2 und 30 Minuten, je nach Übung

Ablauf:

- **Achtsamkeit üben beim Weg zum oder vom Kindergarten oder während eines Spaziergangs:**
Wie fühlt sich der Weg unter meinen Füßen an? Wie viele Schritte gehe ich pro Atemzug? Was machen meine Arme beim Gehen? Alternativ kann man die Kinder einladen auf die Umgebung ganz bewusst zu achten und nach schönen oder merkwürdigen oder besonderen Dingen Ausschau zu halten. Auch hier gilt: fühlen, riechen, hören.

• 5-Sinnes-Übung

Die Kinder benennen der Reihe nach – entweder laut oder jedes Kind in Gedanken für sich:

- 5 Dinge, die sie sehen
- 4 Dinge, die sie am Körper spüren
(z.B. die Brille auf der Nase, den Popo auf dem Stuhl, rechte Fußsohle im Schuh, ...)
- 3 Dinge, die sie hören
- 2 Dinge, die sie schmecken
- 1 Sache, die sie riechen

Tipp: Bei diesen beiden Achtsamkeitsübungen kann es hilfreich sein, dass die Kinder sich als Gedankenstütze vorstellen, dass der Kopf eine besondere Kamera ist und die Sinne (Sehen, Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken) Fotos von den Eindrücken machen. Die Kinder können sich auch eine Art inneren Merktettel anlegen, auf den sie alles, was sie wahrnehmen, schreiben oder malen können.

• Achtsames Essen

Viel zu oft essen wir schnell und ohne Genuss. Beim Pausenbrot, beim Apfelschnitzen oder beim Mittagessen können die Kinder eingeladen werden, ein paar Minuten ganz langsam zu essen und genau zu beschreiben, was sie schmecken, fühlen und empfinden.

• Die Wundersteine

Die Kinder bringen einen für sie besonderen Stein mit in den Kindergarten oder es werden verschiedene Steine zur Verfügung gestellt. Jedes Kind wählt für sich einen Stein aus und setzt sich mit diesen an einen ruhigen, gemütlichen Platz. Es gilt nun den Stein ganz genau mit den Sinnen zu untersuchen. Welche Farben hat der Stein? Wie sieht seine Oberfläche aus und wie fühlt er sich in der Hand und zwischen den Fingern an? Was für Geräusche kann ich mit ihm machen? Wie riecht der Stein? Am besten auch mal die Augen schließen, das schärft die anderen Sinne. Im nächsten Schritt kann sich das Kind dann auch eine Geschichte zu dem Stein ausdenken. Wo kommt er her? Was hat er wohl erlebt?