

# ACHTSAMKEITSÜBUNGEN MIT KINDERN

## Übung 1

- Ihr setzt Euch am besten gemeinsam auf den Boden.
- Stellt Euch in entspannter Position mit geschlossenen Augen vor, dass Euer Atem wie ein Licht ist.
- Konzentriert Euch von Euren Füßen aus, wie aus dem Erdmittelpunkt ein gleißendes positives Licht durch Eure Körper fließt. Vielleicht hilft Euch die Vorstellung von Magma dabei.
- Benennt gemeinsam Stationen, wo das Licht gerade angekommen ist und konzentriert Euch darauf, dass das Licht wandert.
- Irgendwann kommt es beim Scheitel und außerhalb Eures Körpers an. Dieser stetige Lichtstrom reißt aber nicht ab, sondern fließt über das Rückenmark am Hinterkopf wieder in Eure Körper zurück.

## Übung 2

In dieser Übung geht es darum, etwas in den Mund zu nehmen, es aber nicht gleich zu zerbeißen, sondern sich die Zeit zu nehmen, das **Essen wahrzunehmen**. Das kann ein Keks, ein Gummibärchen, ein Stückchen Schokolade oder auch Obst sein.

**Was passiert da also genau?** Schokolade beginnt zu schmelzen, der Speichel beginnt zu fließen, Du schmeckst die Schokolade etc.

Diese Übung lässt sich auch mit dem Geruchssinn bei zugebundenen Augen gut durchführen. Dafür braucht es zwei Personen. Eine Person, die sich an der Wahrnehmung übt und eine Person, die die Gerüche vorbereitet.

## Übung 3

Du brauchst eine Packung bunte Schokodrops. Jeder Farbe dieser Schokodrops ist eine **Emotion zugeordnet**.

Rot = Was macht Dich besonders glücklich?

Braun = Was macht Dich traurig?

Grün = Was macht Dich wütend?

Gelb = Was findest Du aufregend/toll?

Blau = Welche nicht so tollen Gedanken hattest Du heute?

Orange = Was hat Dir heute besonders gut getan?

- Alle Schokodrops landen in einer Schüssel.
- Jeder darf sich, ohne hinzuschauen, ein Schokodrop nehmen.
- Je nachdem welche Farbe gezogen wird, wird zu diesem Thema gesprochen.

Eine wunderbare Übung, auch für kleinere Kinder, in der sie lernen, sich zu artikulieren.

#### Übung 4

Unser Körper schüttet Glückshormone aus, wenn wir uns bewusst machen, dass wir für etwas Bestimmtes dankbar sind. Für Kinder ist ein Dankbarkeits-Tagebuch vielleicht noch nicht adäquat, aber es gibt auch andere Möglichkeiten.

- Sammelt gemeinsam Steine oder auch Muscheln – gerne auch als Ritual im Urlaub.
- Dann entscheidet sich jeder unter all seinen Fundstücken für seinen Dankbarkeits-Stein, seine Dankbarkeits-Muschel.

Macht immer wieder Dankbarkeits-Runden, wenn alle beisammen sind und jeder reihum nimmt einmal den Stein/die Muschel und erzählt, wofür er dankbar ist.

Ihr könnt das täglich machen, aber auch wöchentlich. Diese Übung hilft Euch auch dabei, unterschiedliche **Dinge zu benennen** und Euer **Leben ganz bewusst wahrzunehmen**.

#### Übung 5

Mache tägliche Abläufe, wie beispielsweise das Zähneputzen, für Deine Kinder zu einer Achtsamkeitsübung. Das genaue Wahrnehmen der Kauflächen, das Putzen innen und außen, darauf zu achten, dass nicht zu fest angedrückt und nichts vergessen wird.