

Ich, wir, hier

Das Achtsamkeits- und Gefühlskartenset für die pädagogische Arbeit mit Kindern



Inhaltsangabe

- A1. Titelseite
- A2. Was ist Achtsamkeit
- A3. Die Bauchatmung
- A4. Magische Drehung
- A5. Zitronen
- A6. Arme schwingen
- A7. Kopf, Schulter, Hals
- A8. Stark wie ein Berg
- A9. Stark wie ein Baum
- A10. Katze und Kuh
- A11. Alles Abschütteln
- A12. Achtsame Hummel
- A13. Atem des Löwen
- A14. Sorgen wegpusten
- A15. Die Trommel
- A16. Superkraft Hören
- A17. Bewegen im Dschungel
- A18. Die lebende Kleidung
- A19. Achtsames Gehen
- A20. Körperscan
- A21. 5 – 4 – 3 – 2 – 1
- A22. Rücken an Rücken



A2

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam zu sein und sich auf den aktuellen Moment einzulassen und zu achten, was gerade passiert, ohne sich davon mitreißen zu lassen. Zum Beispiel kannst du beim Gehen darauf achten, welche Farben und Formen du siehst. Du kannst erkunden, wie die Geräusche in deiner Umgebung klingen oder wie sich die Kleidung, die du heute trägst, auf deinem Körper anfühlt. Du kannst dir Achtsamkeit wie eine Entdeckungsreise zu deinem Körper und deinen Sinnen vorstellen. Je öfter du es ausprobierst, umso mehr wirst du dabei entdecken.

Genauso kannst du mit Achtsamkeit auch auf deine Gedanken und Gefühle achten und sie beobachten. Fühlst du dich wütend, traurig oder aufgeregt, kann dir Achtsamkeit helfen wieder zur Ruhe zu finden. Außerdem berichten viele Kinder, dass ihnen Achtsamkeit hilft, sich nicht ablenken zu lassen, sondern bei der Sache zu bleiben, zum Beispiel beim Spielen oder beim Erledigen ihrer Hausaufgaben. Viele Menschen machen Achtsamkeitsübungen auch, weil sie sich dadurch glücklicher und zufriedener fühlen.

Die folgenden 20 Karten beinhalten Übungen, die dir helfen, deine Achtsamkeit weiterzuentwickeln. Jede Übung wirkt etwas unterschiedlich. Wir schlagen vor, du probierst einfach einige Übungen aus und machst die Übungen, mit denen du dich gut fühlst. Viel Freude dabei!

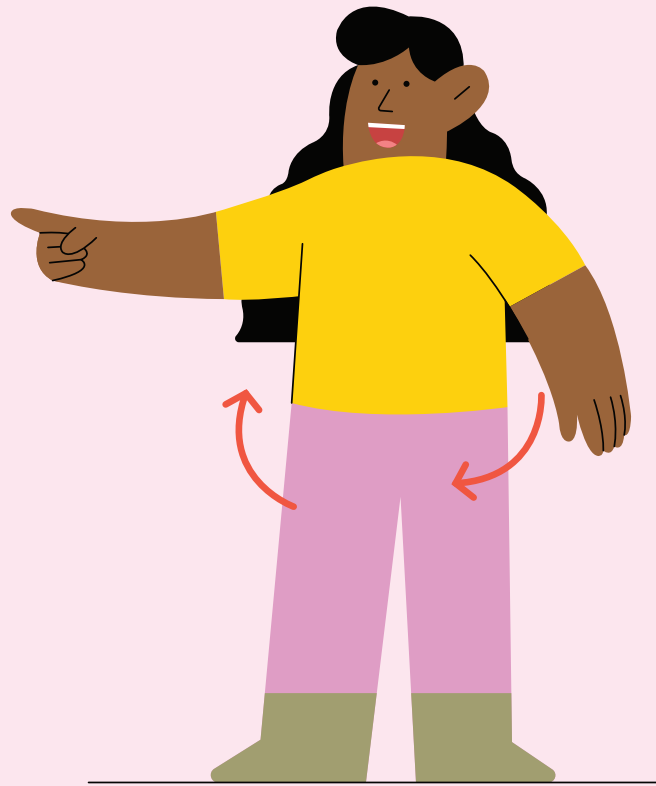


A3

Bauchatmung

(ruhig)

- Setze dich bequem auf deinen Stuhl. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Mache deinen Rücken lang und stell dir vor, dein Hinterkopf möchte den Himmel berühren.
- Schaue auf einen Punkt auf dem Boden. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Augen schließen.
- Lege deine Hände auf deinen Bauch und lenke deinen Atem in Richtung Bauch. Spüre wie sich dein Bauch auf- und ab bewegt, wie ein Luftballon, der sich bei jeder Einatmung aufbläst und bei jeder Ausatmung in sich klein macht.
- Spüre wie sich dabei deine Hände auf deinem Bauch beim Atmen mitbewegen.
- Atme nun langsam und tief ein. Zähle dabei 1 – 2 – 3 – 4.
- Halte die Luft an. Spüre, wie dein Bauch mit Luft gefüllt ist, und zähle 1 – 2.
- Dann atme langsam mit spitzen Lippen aus, so als würdest du durch einen Strohhalm pusten. Spüre, wie dein Bauch zurück zur Körpermitte zurückkehrt, und zähle 1 – 2 – 3 – 4.
- Wiederhole das Ein- und Ausatmen ein paar Male und zähle dabei still in deinem eigenen Tempo weiter.
- Zum Abschluss bewege deine Zehen und Hände und öffne deine Augen wieder, wenn du sie am Anfang der Übung geschlossen hast.



A4

Magische Drehung

(aktiv)

- Stelle dich hüftbreit auf und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Lasse deine Arme entspannt an der Seite nach unten hängen.
- Blicke nach vorne und atme ein paar Mal tief ein und aus.
- Strecke nun deinen rechten Arm, mit ausgestrecktem Zeigefinger nach vorne.
- Drehe nun mit ausgestrecktem Arm deinen Oberkörper so weit wie möglich nach rechts. Lasse die Bewegung aus der Hüfte kommen. Deine Beine bleiben fest auf dem Boden.
- Auf welchen Punkt zeigt nun dein Zeigefinger? Präge dir diesen Punkt gut ein.
- Drehe dich zurück und nimm den Arm wieder runter.
- Schließe jetzt die Augen und stelle dir vor, du machst die Übung nochmal. Doch dieses Mal wandert dein Zeigefinger ein großes Stück weiter, einfach so. Wo würdest du dann hinzeigen? Wie würde sich dein Körper dann drehen?
- Nun öffne die Augen und strecke den Arm und den Finger erneut aus und drehe dich nochmal nach rechts.
- Was hat sich verändert? Wenn du möchtest, kannst du die Übung nochmal mit dem linken Arm durchführen.

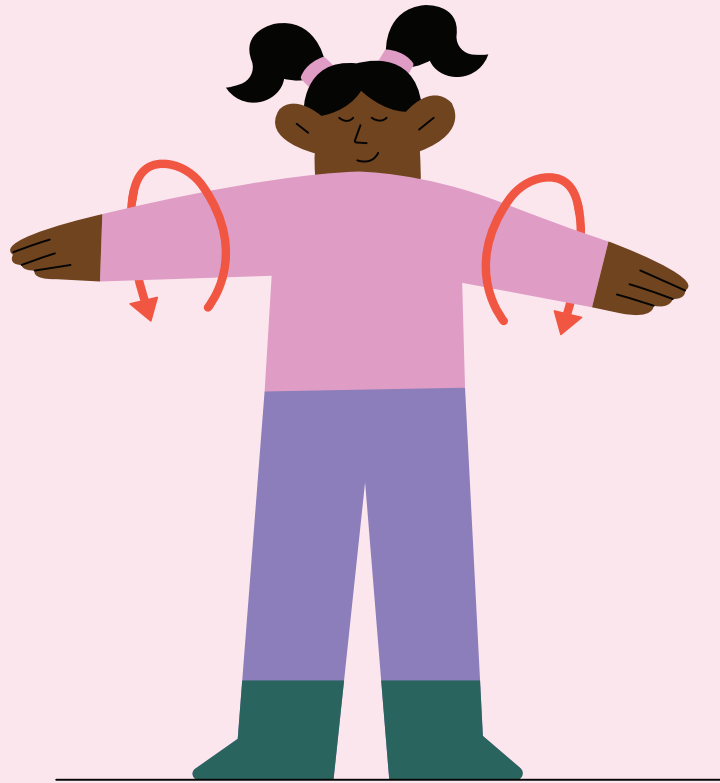


A5

Zitronen

(ruhig)

- Setze dich gemütlich hin. Atme ein paar Male tief und langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Schau auf einen Punkt auf dem Boden. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Augen schließen.
- Stelle dir nun eine Zitrone vor. Wie sieht die Zitrone aus? Welche Farbe hat sie? Welche Form?
- Wie fühlt sie sich an, wenn du mit den Fingern über die Schale streichst?
- Versuche nun, den Duft der Zitrone zu riechen. Wie riecht sie?
- Stelle dir vor, du zerschneidest die Zitrone in kleine Stücke. Siehst du, wie dabei der Saft aus der Zitrone tropft?
- Nun nimm eines der Stücke und beiße hinein. Wie schmeckt die Zitrone?
- Was passiert in deinem Mund, wenn du dir vorstellst, in die Zitrone zu beißen?
- Was passiert im Rest deines Körpers?
- Atme nun ein paar Male tief ein und aus und komme wieder im Raum an.

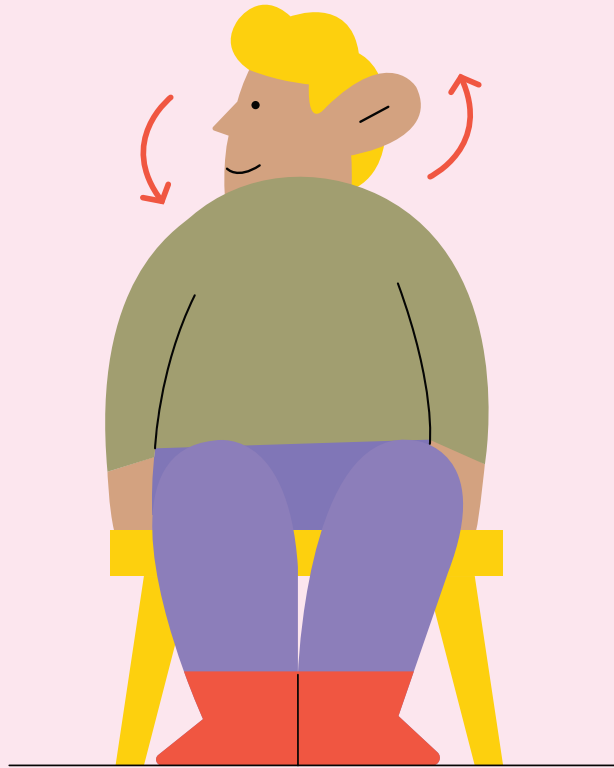


A6

Arme schwingen

(aktiv)

- Diese Übung kannst du im Sitzen oder im Stehen machen.
- Achte darauf, dass du genügend Abstand zu Personen und Gegenständen in deiner Nähe hast.
- Stelle deine Beine locker auf den Boden.
- Mache den Rücken lang und stelle dir vor, dein Hinterkopf möchte den Himmel berühren. Schau nach vorne.
- Schwinde abwechselnd deine Arme. Wenn ein Arm vorne ist, ist der andere Arm hinten. So wie deine Beine beim Gehen.
- Beginne langsam mit kleinen Schwüngen.
- Mit der Zeit werden deine Bewegungen immer größer, du kannst es ruhig etwas übertreiben. Lass deine Arme so weit schwingen wie möglich. Wenn du willst, schließe dabei deine Augen.
- Während du deine Arme schwingst, kannst du auch deine Knie mitwippen lassen.
- Lasse deine Bewegungen schließlich wieder kleiner werden, bis du wieder still stehst.
- Spüre am Ende nochmal nach, wie fühlt sich dein Körper an?

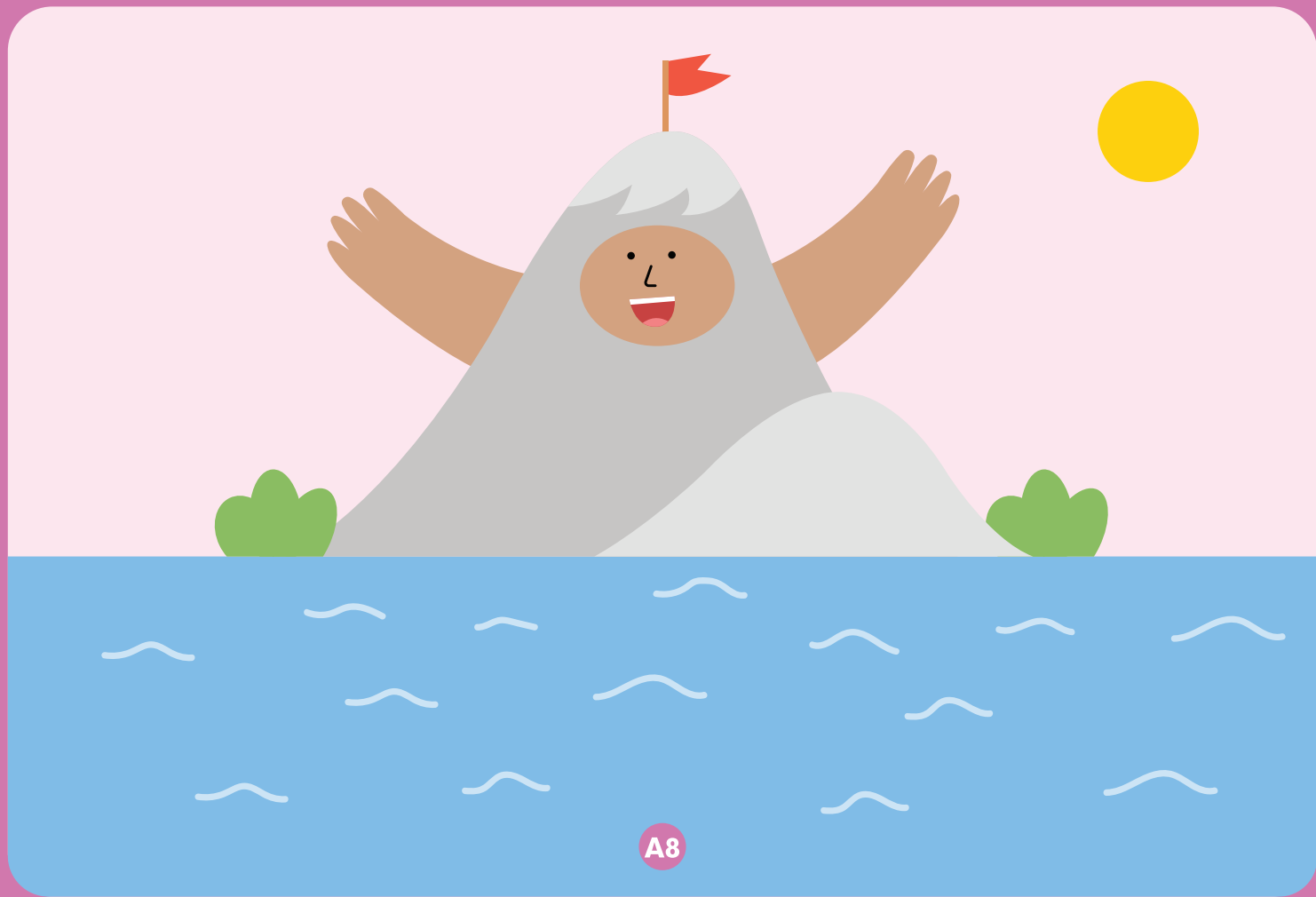


A7

Kopf, Schulter, Hals

(ruhig)

- Diese Übung kannst du im Sitzen oder im Stehen machen. Berühre mit beiden Beinen den Boden. Mache den Rücken lang und stelle dir vor, dein Kopf möchte den Himmel berühren.
- Lasse deine Arme entspannt neben deinem Körper hängen und schaue nach vorne. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Augen schließen.
- Atme tief ein und drehe beim nächsten Ausatmen deinen Kopf zur rechten Seite. Deine Schultern bleiben entspannt. Beim nächsten Einatmen, drehe deinen Kopf wieder zurück zur Mitte. Atme wieder tief aus und drehe nun deinen Kopf nach links. Beim nächsten Einatmen komme mit dem Kopf wieder zurück zur Mitte. Wiederhole das ein paar Mal in deinem eigenen Tempo.
- Beim nächsten Ausatmen neige dein rechtes Ohr zu deiner rechten Schulter. Beim nächsten Einatmen hebe deinen Kopf wieder zur Mitte. Wechsle nun beim nächsten Ausatmen die Seite und wiederhole auch das ein paar Mal in deinem eigenen Tempo.
- Ziehe beim nächsten Einatmen beide Schultern zu beiden Ohren nach oben. Lasse sie beim nächsten Ausatmen langsam wieder sinken. Wiederhole nun diese Bewegung ein paar Mal in deinem eigenen Tempo.
- Lasse die Bewegung langsam ausklingen und spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlt er sich jetzt an?



A8

Stark wie ein Berg

(ruhig)

- Stelle dich hüftbreit auf und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Lasse deine Arme entspannt an der Seite hängen.
- Schau geradeaus in die Ferne. Du kannst auch die Augen schließen.
- Spürst du, wie deine Fußsohlen fest auf dem Boden stehen?
- Stell dir vor, du bist ein Berg, der sich aus dem Ozean erhebt. Dein Kopf ist die Spitze des Berges.
- Während dein Hinterkopf in Richtung Wolken ragt, strecke deine Hände und Arme zum Boden hin. Dadurch wirst du als Berg größer. Bleibe einen Moment in dieser Position. Du stehst nun fest wie ein Berg.
- Wenn dir Gedanken oder Sorgen kommen, stelle dir vor, dass sie kleine Wellen sind, die den Berg berühren.
- Atme tief ein und puste beim Ausatmen die Wellen weit hinaus zurück aufs Meer.
- Beobachte, wie das Wasser um dich herum ganz ruhig wird.
- Atme noch ein paar Mal ein und aus. Öffne deine Augen, wenn sie geschlossen waren. Auch nach der Übung kannst du an den starken Berg zurückdenken.



A9

Stark wie ein Baum

(ruhig)

- Stelle dich mit beiden Beinen auf den Boden und lasse deine Arme entspannt an der Seite hängen. Dein Blick geht zum Boden.
- Spürst du, wie deine Fußsohlen fest auf dem Boden stehen?
- Stelle dir vor, dass Baumwurzeln von deinen Füßen bis in die Erde wachsen. Spüre wie du stabil auf dem Boden stehst.
- Hebe langsam den rechten Fuß und lege die rechte Ferse über dem linken Fußknöchel ab.
- Vielleicht weht der Wind und der Baum bewegt sich dabei ein wenig. Das ist vollkommen in Ordnung. Du bist fest verwurzelt im Boden und kannst immer wieder von vorne anfangen.
- Führe deine Hände vor deine Brust zusammen. Wenn du dich fest auf dem Boden fühlst, kannst du deine Hände auch über den Kopf heben.
- Bleibe kurz hier und atme tief ein und aus. Ein Baum braucht Zeit und Geduld, um groß und stabil zu werden.
- Senke deine Arme und bringe deinen rechten Fuß wieder auf den Boden.
- Versuche es jetzt mit dem anderen Fuß. Fühlt sich die Bewegung auf beiden Seiten gleich an?



A10

Katze und Kuh

(aktiv)

- Stelle dich auf alle Viere, so wie eine Katze. Deine beiden Knie sind auf dem Boden und etwa hüftbreit voneinander entfernt. Deine Hände stützen sich schulterbreit auf den Boden vor dir. Dein Rücken ist gerade, so als würdest du ein Buch darauf balancieren.
- Nun stelle dir vor, du rollst als Katze deinen Rücken nach oben. Rolle deine Schultern nach vorne zur Brust und ziehe dein Kinn ein. Schau in Richtung Bauchnabel.
- Und nun verwandelst du dich von einer Katze in eine Kuh. Drücke dafür deine Schultern nach hinten. Deine Brust wandert nach vorne. Beuge deinen Rücken nach unten, während deine Hüfte nach oben wandert. Schau in Richtung Himmel.
- Atme in deinem eigenen Tempo. Wann immer du einatmest, wechsele in eine Kuh. Wann immer du ausatmest, werde wieder zu einer Katze. Dein Rücken bewegt sich dadurch abwechselnd auf und ab.
- Lasse deine Bewegungen langsamer werden. Komme wieder in eine Position mit geradem Rücken zurück.
- Wie hat es sich angefühlt? Was war leicht und was war schwer?



A11

Alles abschütteln

(aktiv)

- Stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Achte darauf, dass du genug Abstand zu anderen Personen und Gegenständen hast. Mache den Rücken lang und stelle dir vor, dein Hinterkopf möchte den Himmel berühren. Schaue nach vorne.
- Schüttle nacheinander deine Arme, Beine und deinen ganzen Körper aus.
Zähle dabei bis 10:
Rechter Arm: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Linker Arm: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Rechtes Bein: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Linkes Bein: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ganzer Körper: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Schüttle deine Arme, deine Beine und deinen Körper nochmal aus, nun aber schneller. Zähle weiterhin bis 10 und werde mit deiner Stimme dabei etwas lauter.
- Schüttle dich noch einmal, jetzt so schnell, dass du kaum noch mitzählen kannst. Kannst du beim Zählen bis 10 mit deiner Stimme noch ein Stück lauter werden?
- Halte noch einen Moment inne. Schließe deine Augen oder richte deinen Blick auf den Boden. Wie fühlst du dich jetzt?



A12

Achtsame Hummel

(ruhig)

- Setze dich bequem auf deinen Stuhl. Stelle beide Füße fest auf den Boden. Mache deinen Rücken lang und stelle dir dabei vor, dein Hinterkopf möchte den Himmel berühren.
- Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen. Oder schaue auf den Boden.
- Schließe deine Lippen und summe verschiedene Töne: Hohe Töne, tiefe Töne, summe mal laut, mal leise. Finde einen Ton, der sich für dich gut anfühlt. Atme langsam und tief ein. Wenn du ausatmest, summe deinen Ton so lange, bis all die Luft aus deinen Lungen ist. Atme danach tief ein und summe erneut deinen Ton. Wiederhole das ein paar Mal. Lege jetzt eine Hand auf deine Brust und spüre, wie dein Körper beim nächsten Summen leicht vibriert und mitschwingt.
- Atme und summe weiter und spüre nach, wo du im Körper noch das Summen spürst.
- Um die Übung zu beenden, höre langsam auf zu summen. Dann atme ein paar Mal tief ein und aus. Wenn deine Augen geschlossen waren, öffne sie langsam wieder.



Atem des Löwen

(ruhig)

- Setze dich auf deinen Stuhl oder knie dich auf den Boden. Lege deine Hände auf deine Beine. Wenn du kniest, sollten die Füße nach hinten zeigen und deine Zehen auf dem Boden liegen.
- Atme tief durch die Nase und fülle deinen Bauch mit Luft.
- Atme mit viel Kraft durch den Mund aus und mache dabei ein „Ha!“-Geräusch – so als wärst du ein brüllender Löwe.
- Wiederhole das ein paar Mal. Öffne dabei deine Augen und deinen Mund sehr weit. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Zunge rausstrecken. Brülle laut und tief aus dem Bauch heraus!
- Während du ausatmest, spürst du wie der Atem deinen Körper verlässt? Mit jedem Ausatmen kannst du dich in deinem Körper ein bisschen leichter fühlen. Wie fühlt sich dein Gesicht an?
- Um die Übung zu beenden, atme langsam und tief ein paar Mal ein und aus. Danach komme wieder im Raum an. Wie atmest du jetzt nach der Übung?



A14

Sorgen wegpusten

(aktiv)

- Setze dich bequem auf deinen Stuhl und stelle deine Füße fest auf den Boden. Mache deinen Rücken lang und stelle dir vor, dein Kopf möchte den Himmel berühren.
- Dein Blick geht auf den Boden. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen auch schließen.
- Lege deine Hände auf deinen Schoß und stelle dir vor, du hältst darin eine kleine Wolke.
- Atme tief durch die Nase ein. Stelle dir beim Ausatmen vor, du würdest diese kleine Wolke mit deinem Mund aufpusten. Wiederhole das ein paar Mal. Bei jeder Ausatmung wird die Wolke etwas größer.
- Beim nächsten Einatmen überlege, was dich im Moment traurig macht. Stelle dir vor, wie diese Traurigkeit aussieht. Hat sie eine bestimmte Farbe oder Form?
- Beim nächsten Ausatmen puste in Gedanken deine Traurigkeit in die Wolke. Die Wolke wird größer und größer, bis alle Traurigkeit in der Wolke Platz hat.
- Atme tief ein und puste die Wolke weit weg, so als wäre dein Pusten der Wind. Beobachte, wie die Wolke wegfliht und verschwindet.
- Wiederhole das ein paar Mal. Puste bei jedem Ausatmen die Wolke ein Stück weiter von dir weg, bis du dich bereit fühlst, mit deinem Tag weiterzumachen.



A15

Die Trommel

(aktiv)

- Diese Übung kannst du im Sitzen oder Stehen machen. Achte darauf, beide Füße fest auf dem Boden zu haben.
- Richte dich auf und mache deinen Rücken lang. Stelle dir vor, dein Kopf möchte den Himmel berühren. Dein Blick geht auf den Boden. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen auch schließen.
- Atme drei Mal tief und langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, bis alle Luft draußen ist.
- Schließe beide Hände zu einer Faust. Beginne langsam mit deiner rechten Faust auf den linken Arm zu trommeln. Zuerst auf der Innenseite, dann auf der Außenseite.
- Wechsle nun die Seite und trommle mit deiner linken Faust deinen rechten Arm ab. Hör genau hin, wie klingt das Trommeln?
- Wandere hinauf zur Brust und trommle auch auf deinen Schultern, erst mit einer Faust, dann mit der anderen. Ist der Klang des Trommelns noch der gleiche wie vorhin?
- Wandere weiter zum Gesicht. Trommle mit deinen Fingerspitzen sanft auf den Wangen, das Kinn, die Stirn und den ganzen Kopf. Lasse deine Bewegung zum Ende langsamer werden.



A16

Superkraft Hören

(ruhig)

- Setze dich bequem auf deinen Stuhl und stelle beide Füße fest auf den Boden.
- Richte dich auf und mache deinen Rücken lang. Stelle dir vor, dein Hinterkopf möchte den Himmel berühren. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen auch schließen.
- Atme durch die Nase tief ein und fülle deinen Bauch mit Luft. Atme durch den Mund aus und lasse alle Luft wieder raus. Wiederhole das ein paar Mal. Atme dabei durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Geräusche um dich herum. Was kannst du hören?
- Stelle dir vor, du aktivierst nun deine Superkraft Hören. Versuche dafür jedes Geräusch genau wahrzunehmen. Gibt es Geräusche, die so leise sind, dass man sie kaum wahrnehmen kann?
- Falls du gerade nichts hörst, wie klingt die Stille für dich?
- Wenn du deine Augen geschlossen hattest, öffne sie wieder.
- Bewege zum Abschluss nochmal deine Finger und Zehen, Hände und Füße.
- Welche Geräusche hast du gehört? Waren sie laut oder leise? Waren manche Geräusche für dich neu?



A17

Bewegen im Dschungel

(aktiv)

- Stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Atme ein paar Mal tief und langsam durch die Nase ein und dann durch den Mund wieder aus.
- Stelle dir vor, du bist ein Tier im Dschungel. Welches Tier möchtest du sein?
- Laufe als dieses Tier durch den Raum. Wie bewegt es sich? Macht es wenige große Schritte oder viele kleine? Spüre bei jedem Schritt, wie der Fuß deines Tieres vom Boden abhebt und die Zehen und Fersen dann wieder auf dem Boden landen.
- Bist du ein schweres Tier oder bist du ganz leicht? Fühle dein Gewicht in deinen Beinen.
- Wenn du durch den Dschungel läufst, was machen deine Arme? Spüre die Bewegungen deiner Arme und deiner Finger.
- Nachdem du ein paar Mal durch den Raum gegangen bist, bleibe wieder ruhig an einer Stelle stehen. Fühle, wie deine Füße dein Gleichgewicht halten. Atme zum Ende noch drei Mal tief und langsam durch die Nase ein und dann durch den Mund wieder aus.



A18

Die lebende Kleidung

(ruhig)

- Setze dich bequem auf deinen Stuhl und stelle beide Füße fest auf den Boden.
- Richte dich auf und mache deinen Rücken lang. Stelle dir vor, dein Kopf möchte den Himmel berühren. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen auch schließen.
- Atme durch die Nase tief ein und fülle deinen Bauch mit Luft. Atme durch den Mund aus und lasse alle Luft wieder raus. Wiederhole das ein paar Mal. Atme dabei durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Kleidung und wie sie deinen Körper umhüllt. Liegt deine Kleidung eng an oder ist sie weit?
- Wie fühlt sich dein Pullover oder dein T-Shirt auf der Haut an? Ist es kratzig oder weich? Kannst du spüren, wie sich dein Oberteil mit jeder Einatmung ein klein wenig anhebt und bei jeder Ausatmung etwas senkt?
- Spürst du deine Socken an den Füßen?
- Drückt es irgendwo oder gibt es eine Stelle, die sich besonders gut anfühlt?
- Öffne deine Augen, wenn du sie geschlossen hattest, und komme wieder im Raum an. Bewege dazu deine Finger und Zehen, Hände und Füße.

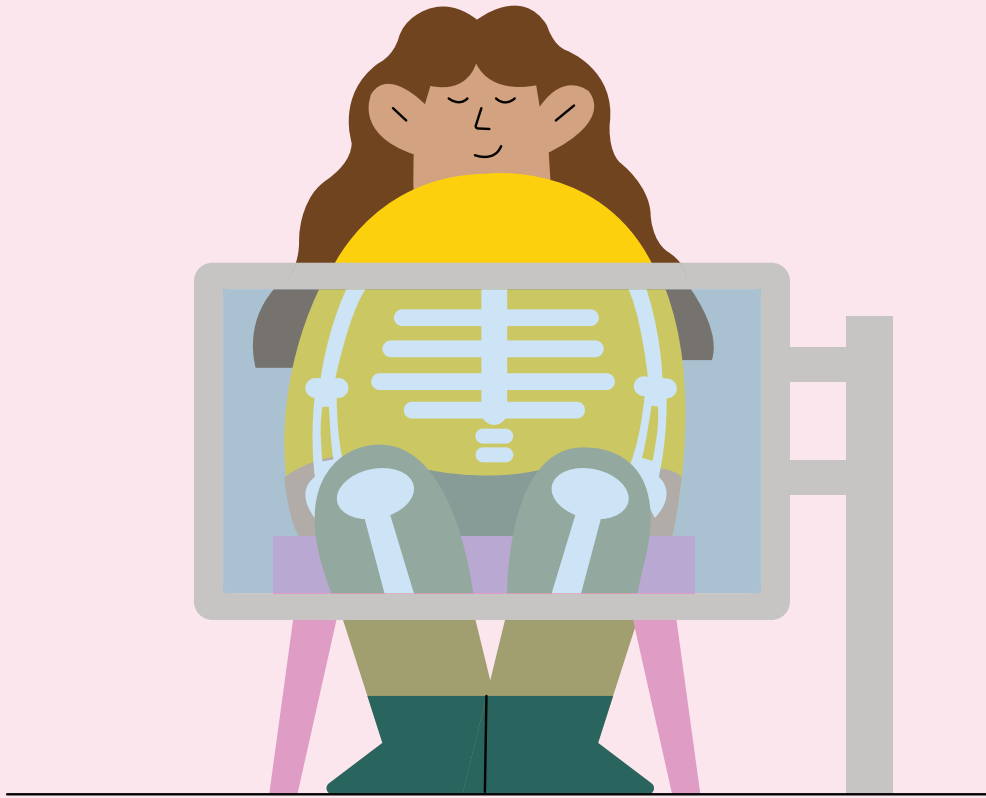


A19

Achtsames Gehen

(aktiv)

- Stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Achte darauf, dass du nach vorne mindestens drei Schritte Abstand zu anderen Personen und Gegenständen hast.
- Richte dich auf und mache deinen Rücken lang. Stelle dir vor, dein Kopf möchte den Himmel berühren. Schau entspannt nach vorne.
- Um achtsam zu gehen, machst du alle Bewegungen in Zeitlupe, also so langsam wie möglich.
- Hebe deinen Fuß so langsam wie möglich an. Setze ihn nach vorne und lenke deine ganze Aufmerksamkeit auf den Schritt.
- Wie langsam kannst du dabei sein?
- Mache noch zwei weitere langsame und achtsame Schritte.
- Drehe dich dann so langsam wie möglich um und mache drei weitere Schritte zurück an deinen Platz.
- Wenn du dort angekommen bist: Wie hat es sich angefühlt, die Bewegung ganz bewusst und langsam auszuführen? War es leicht oder schwer für dich? Wie fühlst du dich jetzt?

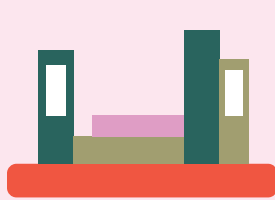


A20

Körperscan

(ruhig)

- Setze dich bequem auf deinen Stuhl und stelle beide Füße fest auf den Boden.
- Richte dich auf und mache deinen Rücken lang. Stelle dir vor, dein Kopf möchte den Himmel berühren. Schließe deine Augen oder blicke entspannt Richtung Boden.
- Spüre deine Füße und Beine. Wie fühlen sie sich an? Atme langsam ein und aus und stelle dir vor, dass dein Atem durch deine Füße und Beine fließt.
- Spüre nun deinen Bauch. Wie fühlt er sich an? Atme ein und aus und stelle dir vor, dass dein Atem durch deinen Bauch fließt.
- Spüre dann deinen Rücken. Wie fühlt er sich an? Atme ein und aus und stelle dir vor, dass dein Atem durch deinen Rücken fließt.
- Spüre nun deine Arme und Hände. Wie fühlen sie sich an? Atme ein und aus und stelle dir vor, dass dein Atem durch deine Arme und Hände fließt.
- Spüre dein Gesicht. Wie fühlt es sich an? Atme ein und aus und stelle dir vor, dass dein Atem durch dein Gesicht fließt.
- Wie fühlt sich dein gesamter Körper jetzt? Bewege zum Ende der Übung deine Finger und Zehen, Hände und Füße.



A21

5-4-3-2-1

(ruhig)

- Setze dich gemütlich hin. Atme ein paar Mal tief und langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Siehe dich im Raum um. Wähle fünf Dinge, die du genauer anschaust. Findest du etwas, was du zum ersten Mal siehst?
- Atme nochmal tief durch. Konzentriere dich nun auf vier Dinge, die du mit deinem Körper fühlen kannst. Was berührst du beim Sitzen? Was kannst du in deiner Nähe anfassen? Wie fühlt es sich an?
- Nun höre dich im Raum um. Welche Geräusche kannst du hören? Wenn es hilft, schließe deine Augen. Suche drei Geräusche aus. Wie klingen sie?
- Rieche in den Raum hinein. Welchen Duft findest du? Finde zwei Gerüche. Wie fühlen sie sich in deiner Nase an?
- Atme einmal tief und langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Denke an dein Lieblingsessen. Wie fühlt es sich in deinem Mund an? Stelle dir vor, wie es schmeckt. Ist es süß, bitter, salzig, scharf?
- Atme zum Ende noch ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.



A22

Rücken an Rücken

(ruhig)

- Suche dir eine Person, mit der du die Übung machen möchtest.
- Setzt euch so hin, dass eure Rücken sich berühren.
- Richtet euch auf, die Brust wandert ein Stück nach oben und macht euren Rücken lang. Stellt euch vor, euer Kopf möchte den Himmel berühren. Blickt auf den Boden und wenn ihr möchtet, könnt ihr auch die Augen schließen.
- Atmet tief ein und zählt 1 – 2 – 3 – 4 und wieder aus und zählt 1 – 2 – 3 – 4.
- Atmet ein und aus und stellt euch vor, dass euer Atem entlang eurer Rücken fließt.
- Spürt, wie sich bei jedem Einatmen euer Körper weitet und bei jedem Ausatmen wieder zur Mitte zurückkehrt.
- Spürt eure Atmung im eigenen Körper. Spürt ihr auch die Atmung der anderen Person hinter euch? Wiederholt das Ein- und Ausatmen ein paar Mal.
- Öffnet langsam eure Augen. Dreht euch um. Schaut euch an und dankt euch für die gemeinsame Übung.