

Ich, wir, hier

Das Achtsamkeits- und Gefühlskartenset für die pädagogische Arbeit mit Kindern



Gefühlskarten

Inhaltsangabe

- A1. Titelseite
- A2. Was sind Gefühle?
- A3. Freude
- A4. Stolz
- A5. Angst
- A6. Neid
- A7. Einsamkeit
- A8. Wut
- A9. Ekel
- A10. Hilflosigkeit
- A11. Hoffnung
- A12. Traurigkeit
- A13. Scham
- A14. Erleichterung
- A15. Neugier
- A16. Dankbarkeit
- A17. Mut
- A18. Zufriedenheit
- A19. Aufregung
- A20. Überraschung
- A21. Albernheit
- A22. Zuneigung



Was sind Gefühle?

Alle Menschen besitzen Gefühle und das ist auch gut so. In diesem Kartenset verstehen wir Gefühle als Hinweise, die unser Körper an uns schickt, um sich um uns zu kümmern.

Wo wir Freude empfinden, dort geht es uns auch gut. Unser Körper belohnt uns mit angenehmen Gefühlen, nach dem Motto: „Das hier ist genau richtig, dieser Moment tut gut!“ Aber auch unangenehme Gefühle sind wichtige und nützliche Hinweise. Wenn beispielsweise unsere Nase ein verschimmeltes Pausenbrot riecht und wir die Schimmelflecken mit unseren Augen sehen, ekelt es uns ganz schnell. Ekel ist eines von vielen Gefühlen und an dieser Stelle gibt es uns den Hinweis: „Achtung, nicht Essen, das könnte gefährlich sein!“.

Es gibt eine Vielzahl solcher Gefühlshinweise. Die eigenen Gefühle benennen zu können und zu wissen, was dir dein Körper damit sagen möchte, hilft dir, mit dir selbst und deiner Umwelt im Alltag zurecht zu kommen. Außerdem überwältigen uns unangenehme Gefühle wie Wut oder Traurigkeit nicht so sehr, wenn wir wissen, woher sie kommen und was sie uns sagen möchten. Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen, ist Teil von Achtsamkeit. Zu Achtsamkeit findest du eine eigene Karte in diesem Set.

Mit diesem Kartenset wollen wir dir helfen, deine Gefühle auf achtsame Weise zu erforschen. Daher findest du 20 Gefühle, die alle Menschen hier und da mal erleben. Viel Spaß beim Entdecken!



G3

Freude

Freude ist ein angenehmes Gefühl. Dieses können wir in unserem ganzen Körper spüren. Manchmal fühlt es sich wie ein Kribbeln an – vielleicht in deinen Beinen, deinen Händen oder in deinem Gesicht. Fühlen wir uns **fröhlich**, sagt uns der Körper: „Das hier gerade gefällt mir sehr!“ Unser Körper zeigt uns, dass wir in einer Situation sind, die uns glücklich, sicher und zufrieden macht.

Freude ist sogar ansteckend. Sie entfaltet sich besonders gut, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind. Bereiten wir anderen Menschen eine Freude, freuen wir uns ebenfalls. Freude kann aber auch gehemmt werden. Zum Beispiel, wenn sich jemand nicht mit uns gemeinsam freut, sondern auf uns neidisch ist oder uns Schuldgefühle macht.

Gesprächsfragen

Wer oder was hat dir zuletzt eine Freude bereitet? Woran könnten andere Kinder an dir erkennen, dass du fröhlich bist? Wie kannst du einer anderen Person Freude bereiten?



G4

Stolz

Stolz fühlt sich für die meisten Menschen toll an. Wir fühlen uns **stolz**, wenn wir etwas wirklich gut machen oder wenn wir etwas tun, was uns normalerweise schwer fällt. Vielleicht denken wir: "Wow, das habe ich ganz allein geschafft!" Oder wir freuen uns darüber, dass uns etwas zum ersten Mal gelungen ist.

Manchmal fühlen wir uns noch stolzer, wenn andere Menschen unsere Erfolge bemerken und uns loben. Es ist schön, wenn andere Menschen schätzen, was wir können. Genauso können wir uns aber auch selbst loben. Denn wir vergessen manchmal, uns auf die eigene Schulter zu klopfen und zu uns selbst zu sagen: "Das habe ich gut gemacht!".

Gesprächsfragen

Wie ist die Körperhaltung einer stolzen Person? Wie fühlt es sich an, so zu stehen?
Kann man auch zu stolz sein?



Angst

Jeder und jede fühlt Angst auf eigene Weise. Viele Menschen spüren Angst in ihrem Bauch oder ihrer Brust. Deshalb sagen Menschen manchmal: „Ich habe ein komisches Gefühl im Bauch“, wenn sie **ängstlich** werden. In vielen Menschen kommt Angst auf, wenn sie irgendwo eine Gefahr sehen. Manche haben auch Angst, einen Fehler zu machen und Ärger dafür zu bekommen. Dann sorgen sie sich.

Angst ist ein wichtiges und hilfreiches Gefühl. Sie warnt uns, wenn etwas Gefährliches passieren könnte. Es ist, als würde unser Körper einen Alarm auslösen. Das macht uns besonders wachsam. Manchmal wird aber ein Fehlalarm in uns ausgelöst. Dann fürchten wir uns vor etwas, was nicht gefährlich ist. Wenn wir uns unsicher sind, kann es helfen, anderen von unserer Angst zu erzählen. So überprüfen wir, ob die Angst berechtigt ist.

Gesprächsfragen

Wovor können Menschen Angst haben? Was wäre, wenn es keine Angst gäbe? Auf wen würdest du zugehen, wenn du Angst hättest?



Neid

Neid spüren wir, wenn jemand etwas hat, was wir auch gerade brauchen oder gerne hätten. Obwohl wir uns für andere freuen wollen, grummelt es in uns und wir fühlen, dass wir **neidisch sind**. Das bedeutet nicht, dass wir schlecht oder böse sind. Es ist ganz natürlich, dass wir uns mit anderen vergleichen. Doch aus zu großem Neid kann auch Ärger entstehen. Dann werden wir vielleicht unfreundlich zu den Menschen, auf die wir neidisch sind. Das bringt uns aber nicht weiter, denn Neid hat oft wenig mit den anderen zu tun. Neid zeigt uns vielmehr unsere eigenen Wünsche, die gerade nicht erfüllt sind.

Viel hilfreicher ist es, sich zu fragen: „Was hat der oder die andere getan, um das zu erreichen, wo ich auch hin möchte? Wie könnte ich das auch schaffen?“ Damit weckt der Neid unseren Ehrgeiz. Was auch hilft, ist daran zu denken, wie gut unser eigenes Leben ist, was wir richtig gut können und was wir alles noch lernen können. Dann können wir uns leichter für andere freuen.

Gesprächsfragen

Worauf sind Menschen neidisch? Hast du schon mal mitbekommen, dass eine Person auf dich neidisch war? Was hast du dann gemacht?



G7

Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Gefühl, bei dem es uns so vorkommt, als gehörten wir nicht dazu. Wir sind in diesen Momenten ungewollt alleine. Wenn wir uns **einsam** fühlen, denken wir häufig: „Ich bin den anderen egal.“ oder „niemand hat mich gern“. Solche Gedanken können uns traurig machen. Manchmal weinen wir deswegen. Genauso wie unser Bauch uns durch Hunger zeigt, dass wir Essen brauchen, zeigt uns die Einsamkeit, dass wir mehr Zeit mit anderen brauchen.

Alle Menschen sind anders. Trotzdem lieben wir es alle, fröhliche Momente mit anderen zu teilen und zu einer Gruppe zu gehören. Fühlen wir uns einsam, können wir zu den Menschen gehen, die uns guttun. Manchmal sind wir aber auch allein und empfinden das als angenehm. Wir können auch allein sein, ohne uns dabei einsam zu fühlen.

Gesprächsfragen

Glaubst du, man kann sich auch in einer Gruppe einsam fühlen? Wann hast du dich mal einsam gefühlt? Was hat dir gutgetan, damit die Einsamkeit verfliegt?



Wut

Wut kennen wir alle. Manchmal sind wir so wütend, dass unser Gesicht ganz rot wird. Viele Leute fühlen Wut in der Brust, wenn das Herz schneller klopft, oder in den Armen und Händen. Es fühlt sich an, als wäre plötzlich ganz viel Energie in uns, die unbedingt raus will. Wir werden vor allem dann **wütend**, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen. Wir denken: „Das ist aber nicht fair!“, „Der oder die darf das gar nicht!“ oder „Das war gerade gemein!“. Niemand ist gern wütend. Doch Wut ist ein nützliches Gefühl. Es hilft uns zu spüren, ob alles um uns herum noch gerecht und richtig zugeht. Es ist völlig okay, manchmal wütend zu sein.

Die Wut zu unterdrücken oder zu ignorieren, ist häufig keine Lösung. Auch nicht, sie an anderen auszulassen. Sind wir wütend, kann es helfen, die Wut einen Moment lang einfach nur zu fühlen und tief Luft zu holen. Wenn uns die Wut zu viel ist, kann es auch helfen, rauszugehen und die Wut mit den Füßen wegzustampfen oder über die Lippen auszupusten. Meistens sind wir danach etwas ruhiger.

Gesprächsfragen

Wenn Wut ein Tier wäre, welches Tier wäre sie? Kannst du ein Geräusch machen, das für dich nach Wut klingt? Was kann dir helfen, damit sich deine Wut wieder abkühlt?



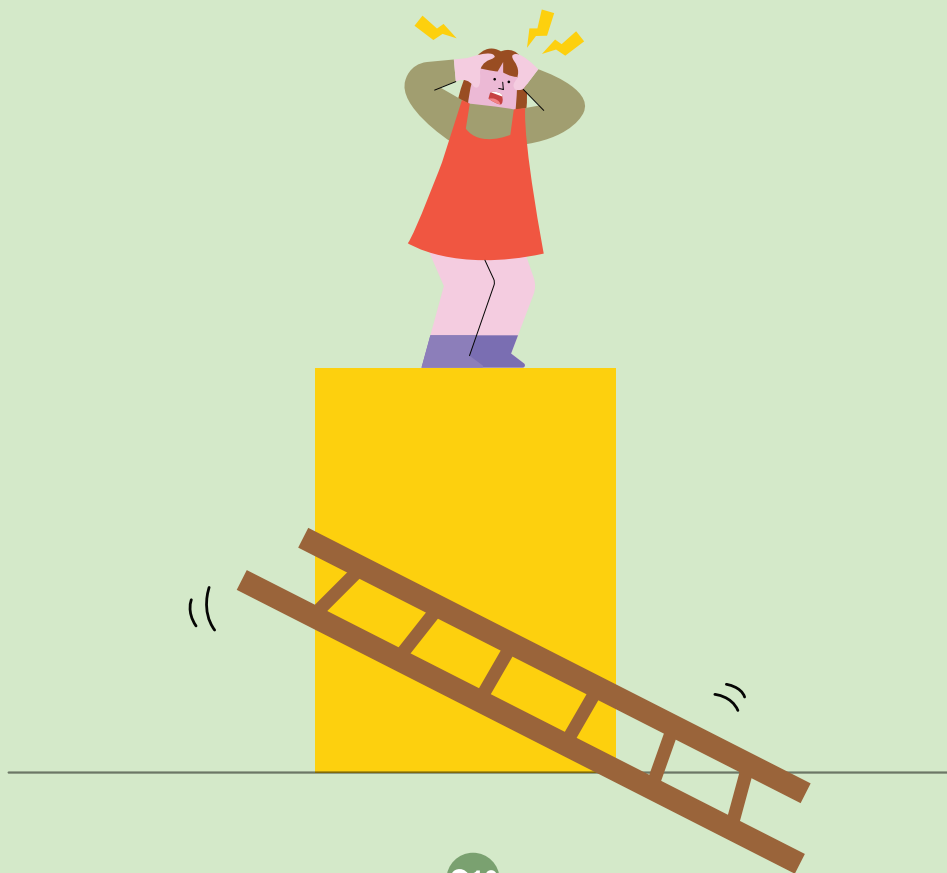
Ekel

Ekel ist ein unangenehmes Gefühl. Manchmal kriegen wir eine Gänsehaut, wir kneifen die Augen zu oder rümpfen die Nase. Dabei schützt Ekel unseren Körper. Indem wir etwas **eklig** finden, sagt unser Körper: „Vorsicht, das könnte schlecht oder giftig sein!“

Im Laufe der Zeit verändert sich, was wir eklig finden. Das ist zum Beispiel mit dem Essen so: Viele Kinder mögen noch keinen Spinat oder Brokkoli. Das ändert sich jedoch oft, wenn wir älter werden. Andere Dinge werden wir immer eklig finden, einfach weil sie unseren Körper krank machen würden, wenn wir sie zu uns nehmen würden. Das ist zum Beispiel bei verschimmelten Pausenbrotten der Fall.

Gesprächsfragen

Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du angeekelt bist? Was findest du besonders eklig?
Was wäre, wenn du keinen Ekel mehr empfinden würdest?



G10

Hilflosigkeit

Hilflosigkeit ist ein Gefühl, das wir im ganzen Körper spüren können. Fühlen wir uns **hilflos**, klopft manchen das Herz ganz schnell. Anderen fällt das Atmen schwer. Manche erstarren bei dem Gefühl, werden ganz leise und bewegen sich kaum noch. Wieder andere werden ganz laut, schimpfen und toben.

„Ich kann hier nichts tun“ oder „Das ist zu schwierig für mich“ sind Gedanken, die in uns aufkommen können, wenn wir uns hilflos fühlen. Vielleicht werden wir gerade ungerecht behandelt, können uns aber nicht wehren. Besonders dann kann es helfen, jemanden um Hilfe zu bitten. Vielleicht lässt sich gemeinsam etwas verändern?

Manchmal fühlen wir uns auch hilflos und wissen nicht warum. In solchen Situationen kann es helfen, sich selbst Mut zuzusprechen und immer wieder zu sagen: „Ich kann das schaffen!“.

Gesprächsfragen

Wann hast du dich zuletzt so gefühlt, als könntest du dich nicht wehren? Was hast du dann gemacht? Wer oder was hat dir geholfen?



G11

Hoffnung

Hoffnung ist ein Gefühl, das wir haben, wenn wir uns etwas wünschen und wir glauben, dass dieser Wunsch auch wahr werden könnte. Fühlen wir uns **hoffnungsvoll**, vertrauen wir also darauf, dass es in der Zukunft besser wird. Damit ist Hoffnung wie ein kleines, warmes Licht in uns. Es leitet und hilft uns, nicht aufzugeben, auch wenn wir gerade eine schwere Zeit durch machen.

Ohne Hoffnung geben wir schnell auf und fühlen uns hilflos oder traurig. Hoffnungsvoll zu sein unterstützt uns dabei, nach vorne zu blicken. Hoffnung ermutigt uns, unsere Wünsche und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. So schaffen wir es, schwierige Zeiten durchzustehen und immer wieder neue Ideen und Lösungen zu finden.

Gesprächsfragen

Was ist dein größter Wunsch? Hast du die Hoffnung, dass er in Erfüllung geht? Würde dein Wunsch nun wahr werden, was würde sich für dich ändern?



G12

Traurigkeit

Traurigkeit tut weh. Oft fühlt sich die Brust ganz eng an. Manche erzählen auch, sie fühlen sich leer und schlapp. Wir werden **traurig**, wenn wir glauben, dass etwas weg ist und nicht mehr zurückkommt. Das nennt sich Verlust. Wir können uns aber auch traurig fühlen, wenn unsere Wünsche nicht erfüllt werden.

Unser Körper lässt uns Traurigkeit spüren, weil uns Beziehungen zu anderen Menschen und Dingen sehr wichtig sind. Sind sie weg, sagt uns unser Körper mit der Traurigkeit: „Hier ist etwas Wichtiges verloren gegangen.“

Manche wollen ihre Trauer nicht zeigen. Vielleicht weil sie sich schämen. Oder sie wollen andere Menschen mit diesem Gefühl nicht anstecken. Dabei tut es gut, einer Person von der Traurigkeit zu erzählen und von ihr getröstet zu werden. Gut möglich, dass wir beim Erzählen beginnen zu weinen. Das ist ganz normal. Danach fühlen wir uns meist erleichtert und wohler.

Gesprächsfragen

War jemand, mit dem du befreundet bist, schon mal traurig? Wie hast du sie oder ihn getröstet?
Wann würdest du gerne getröstet werden?



G13

Scham

Scham ist ein Gefühl, bei dem wir nicht gesehen werden wollen. Deshalb machen wir uns manchmal auch mit dem Körper klein, wenn wir uns **schämen** oder uns etwas peinlich ist. Scham entsteht in uns, wenn wir denken: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ oder „Ich bin nicht gut genug.“

Wenn uns ein Fehler peinlich ist, kann es helfen, den Fehler zuzugeben und zu überlegen, wie wir es beim nächsten Mal anders machen können. Fällt uns das noch schwer, können wir auch mit Erwachsenen oder Freundinnen und Freunden darüber reden. Gemeinsam können wir dann nach Ideen suchen. Denn alle machen Fehler und das ist völlig in Ordnung. Wir sind gut, so wie wir sind.

Gesprächsfragen

Kennst du ein Kind, dem mal etwas peinlich war, und das sich geschämt hat? Was könntest du in so einem Fall tun, damit sich das Kind besser fühlt? Hast du dich schon mal für etwas geschämt?



G14

Erleichterung

Erleichterung fühlen wir, wenn etwas Schwieriges oder Anstrengendes endlich vorbei ist. Es ist so, als hätten wir einen schweren Rucksack abgenommen. Fühlen wir uns **erleichtert**, entspannt sich unser Körper. Er fühlt sich auch leichter an. Vorher waren unsere Muskeln angespannt und wir haben uns unruhig gefühlt. Sind wir erleichtert, kommt wieder Ruhe in unseren Körper.

Das Gegenteil von Erleichterung ist, sich Sorgen zu machen. Häufig hilft es, jemandem die eigenen Sorgen zu erzählen und zu fragen, ob die Sorgen wirklich berechtigt sind. Vielleicht ist etwas auch gar nicht so ausweglos, wie wir denken?

Gesprächsfragen

Wann warst du das letzte Mal so richtig erleichtert? Wie hat sich das angefühlt? Was hat dazu geführt, dass du dich erleichtert gefühlt hast?



G15

Neugier

Neugier ist das Gefühl, das wir haben, wenn wir etwas Interessantes entdecken und mehr darüber wissen wollen. Wenn wir **neugierig** sind, fragen wir oft: "Was ist das?", "Wie funktioniert das?" oder "Wo kommt das her?".

Durch Neugier lernen wir neue Dinge oder Menschen kennen und erfahren mehr über die Welt. Menschen, die sehr viel wissen oder neue Dinge erfinden, sind oft sehr neugierig. Ihre Entdeckungen entspringen ihrer Neugier. Sie wollen unbedingt wissen, wie Dinge ganz genau funktionieren und forschen immer weiter.

Gesprächsfragen

Was macht dich neugierig und worüber möchtest du noch mehr lernen? Was ist für dich das Spannende daran? Was würdest du mit dem neuen Wissen darüber anstellen?



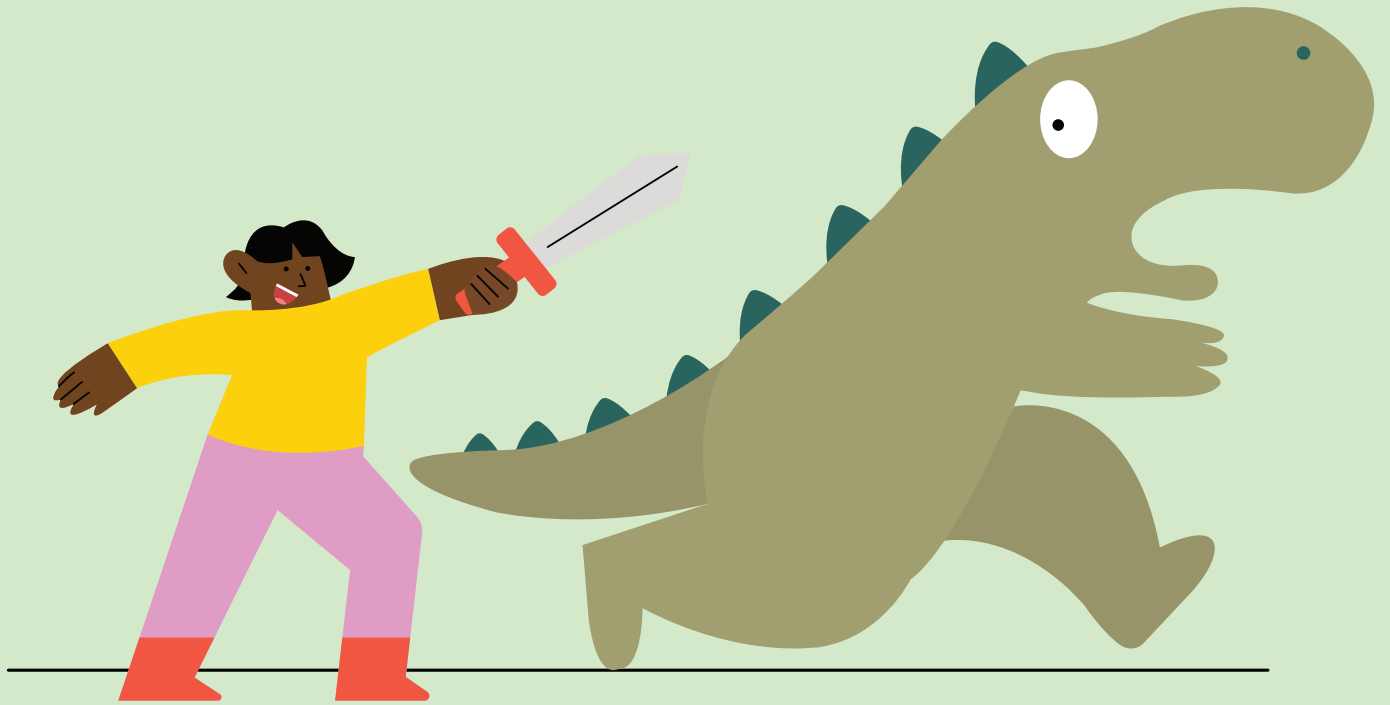
Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein warmes Gefühl, das wir oft dann spüren, wenn jemand etwas Nettes für uns getan hat oder wenn wir froh darüber sind, was wir haben. Wenn wir **dankbar** sind, fühlen wir uns glücklich und zufrieden. Wir können Dankbarkeit ausdrücken, indem wir "Danke" sagen, einen Dankeschön-Brief schreiben oder jemandem ein Lächeln schenken. Vielleicht denken wir: "Ich bin so froh, dass ich das habe!" oder "Welch ein Glück, dass es diese Person in meinem Leben gibt!".

Wir können für viele Dinge Dankbarkeit empfinden: Für unsere Familie, für unsere Freundinnen und Freunde, für die strahlende Sonne oder für eine leckere Mahlzeit. Manchmal vergessen wir, dankbar zu sein, weil wir zu beschäftigt sind oder weil wir Dinge als selbstverständlich ansehen. Wenn wir darüber nachdenken, wofür wir dankbar sind, hilft das dabei, uns glücklicher und zufriedener zu fühlen.

Gesprächsfragen

Für was bist du dankbar? Wie zeigst du jemandem, dass du dankbar bist? Was gefällt dir besser: Jemandem eine Freude bereiten oder dass dir eine Freude gemacht wird?



G17

Mut

Mut ist ein starkes Gefühl. Wir spüren es, wenn wir etwas tun, das uns Angst macht oder schwierig erscheint. Oft fühlt sich Mut an, wie wenn sich ein Knoten im Bauch löst. Meist klopft unser Herz spürbar schneller. **Mutig** sein bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz Angst zu handeln. Wir können also gleichzeitig mutig und auch etwas ängstlich sein. Vielleicht denken wir: "Ich kann das schaffen!" oder "Ich werde es versuchen, auch wenn es schwer ist". Manchmal fühlen wir uns auch mutig, wenn wir etwas tun, das wir noch nie zuvor getan haben.

Mut kann ansteckend sein! Wenn wir mutig sind, können wir ein gutes Vorbild für andere Menschen sein. Wenn andere sehen, dass wir mutig sind, trauen sie sich vielleicht auch selbst, Mut zu zeigen.

Gesprächsfragen

Wann warst du das letzte Mal mutig? Was würdest du gerne tun, aber traust dich vielleicht noch nicht? Wie würdest du dich fühlen, nachdem du das gemacht hättest?



G18

Zufriedenheit

Zufriedenheit ist ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir fühlen uns **zufrieden**, wenn wir glücklich mit dem sind, was wir haben. Oft lächeln wir und unser Körper fühlt sich ganz ruhig und entspannt an. Zufriedenheit ist ähnlich wie Freude. Während wir aber meist Freude über etwas ganz Bestimmtes fühlen, beispielsweise den Besuch einer Freundin oder eines Freundes, können wir auch einfach so zufrieden sein, ganz ohne einen Grund.

Manchmal kann es schwierig sein, Zufriedenheit zu spüren, besonders wenn wir uns auf das konzentrieren, was wir nicht haben oder was gerade schief läuft. Aber wenn wir uns auf die guten Dinge in unserem Leben konzentrieren, sind wir leichter zufrieden.

Gesprächsfragen

Womit bist du zufrieden? Woran spürst du, dass du zufrieden bist? Wann warst du das letzte Mal richtig zufrieden mit allem um dich herum?



G19

Aufregung

Aufregung ist ein kribbelndes Gefühl, das wir oft haben, wenn etwas Neues oder Spannendes passiert. Wenn wir **aufgeregt** sind, fühlen wir uns lebendig und wach. Vielleicht denken wir: "Ich kann es kaum erwarten, das zu erleben!" oder "Was wird gleich als Nächstes passieren?". Unser Herz kann dann schneller schlagen und wir atmen auch schneller. Manchmal fühlen wir uns aufgeregt, wenn wir auf ein besonderes Ereignis warten, wie zum Beispiel einen Geburtstag oder einen Ausflug.

Aufregung kann uns auch nervös machen, zum Beispiel, wenn wir nicht genau wissen, was uns erwartet. Diese Art von Aufregung kann etwas unangenehm sein. Aber das ist in Ordnung, denn häufig verfliegt dieser Teil der Aufregung auch schnell wieder.

Gesprächsfragen

Gibt es etwas, auf das du dich gerade sehr freust und du schon aufgeregt bist? Wie fühlt sich diese Aufregung im Körper an? Wie beruhigst du dich, wenn du dich zu aufgeregt fühlst?



G20

Überraschung

Überraschung ist ein plötzliches Gefühl. Unser Herz kann dabei einen Sprung machen, also kurz etwas schneller schlagen und vielleicht halten wir für einen kleinen Moment die Luft an. Wir fühlen uns dann **überrascht**, wenn etwas passiert, was wir nicht erwartet haben.

Wenn wir überrascht sind, denken wir häufig: "Das habe ich nicht kommen sehen!" oder "Passiert das gerade wirklich?". Überraschungen können Freude bereiten, wie zum Beispiel, wenn wir unerwartet eine gute Freundin auf der Straße treffen. Aber Überraschungen können uns auch enttäuschen, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es geplant haben. Sie können sich also angenehm und unangenehm anfühlen.

Gesprächsfragen

Was war die schönste Überraschung, die du je erlebt hast? Wen hast du schon mal überrascht und wie? Wirst du lieber überrascht oder magst du es lieber andere zu überraschen?



G21

Albernheit

Albernheit ist ein freudiges Gefühl, das wir spüren, wenn wir Spaß haben und lachen. Es kann sich anfühlen, als ob wir alles lustig finden, was passiert. Wir können uns **albern** fühlen, wenn wir verzerrte Gesichter machen, Witze erzählen oder einfach wild herumspringen. Vielleicht denken wir dabei: „Ich kann einfach nicht aufhören zu lachen!“

Manche Erwachsene sagen dann: „Mache keinen Quatsch!“ Hin und wieder nicht ernst, sondern albern zu sein, ist aber eine gute Sache. Denn Albernheit kann uns helfen, uns zu entspannen und Freude zu spüren. Außerdem bringt sie oft nicht nur uns, sondern auch andere zum Lachen. Und wenn wir über etwas gemeinsam lachen, ist es auch leichter, neue Freundschaften zu schließen.

Gesprächsfragen

Wann warst du mal besonders albern und was hast du dabei gemacht? Kennst du jemanden, der oder die besonders albern ist? Was ist der Unterschied zwischen albern sein und jemanden auslachen?



Zuneigung

Zuneigung ist ein warmes und liebevolles Gefühl, das wir für Menschen und Tiere empfinden, die wir mögen. Wenn wir Zuneigung für eine andere Person spüren, möchten wir in ihrer Nähe sein, für sie da sein und sie glücklich machen. Vielleicht denken wir: "Ich mag diesen Menschen wirklich sehr" oder "Ich möchte, dass diese Person glücklich ist". Manchmal spüren wir dabei ein sanftes Kribbeln im Bauch. Damit ist Zuneigung, also jemanden zu **mögen**, ein bisschen wie Liebe, nur nicht ganz so intensiv.

Wir können anderen Menschen unsere Zuneigung durch nette Gesten oder freundliche Worte zeigen. Für die Beziehungen zu anderen ist Zuneigung ein wichtiger Teil. Dafür hilft es, Zuneigung zu zeigen und auch die Zuneigung anderer Menschen anzunehmen und sich darüber zu freuen.

Gesprächsfragen

Welche Menschen in deinem Leben magst du besonders gerne? Was magst du an ihnen?
Wie zeigst du ihnen deine Zuneigung?

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!

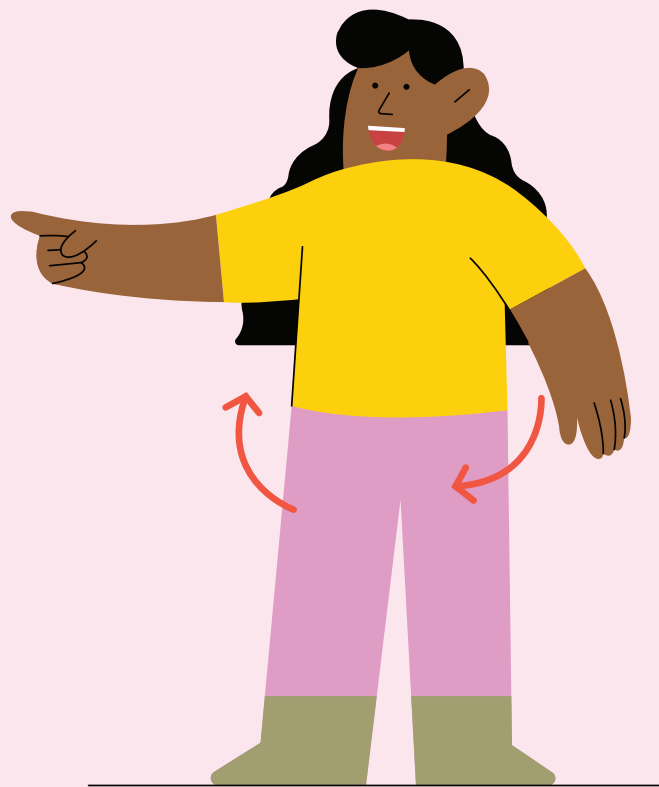


A3

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.

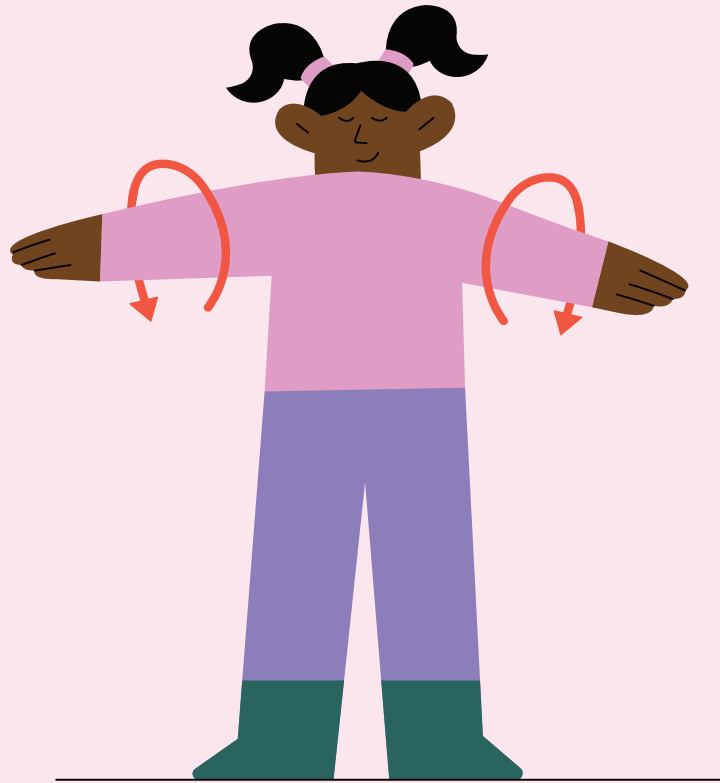


A5

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.

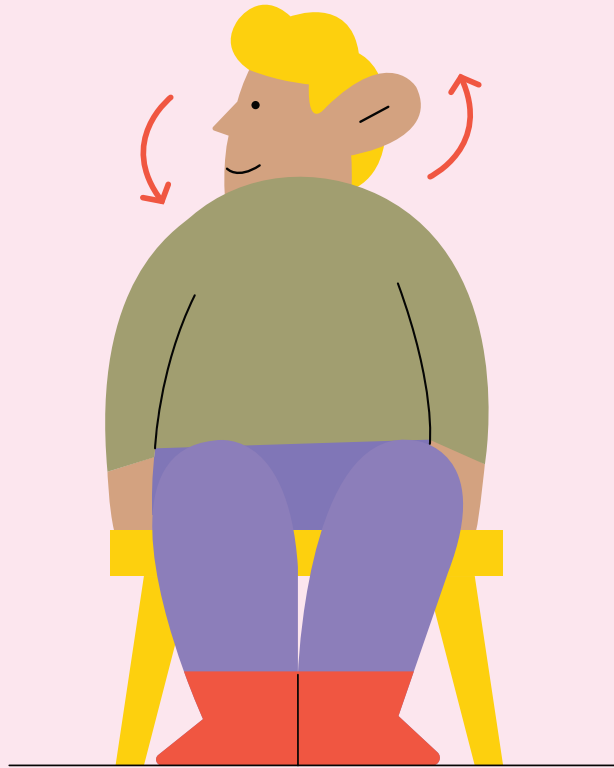


A6

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?

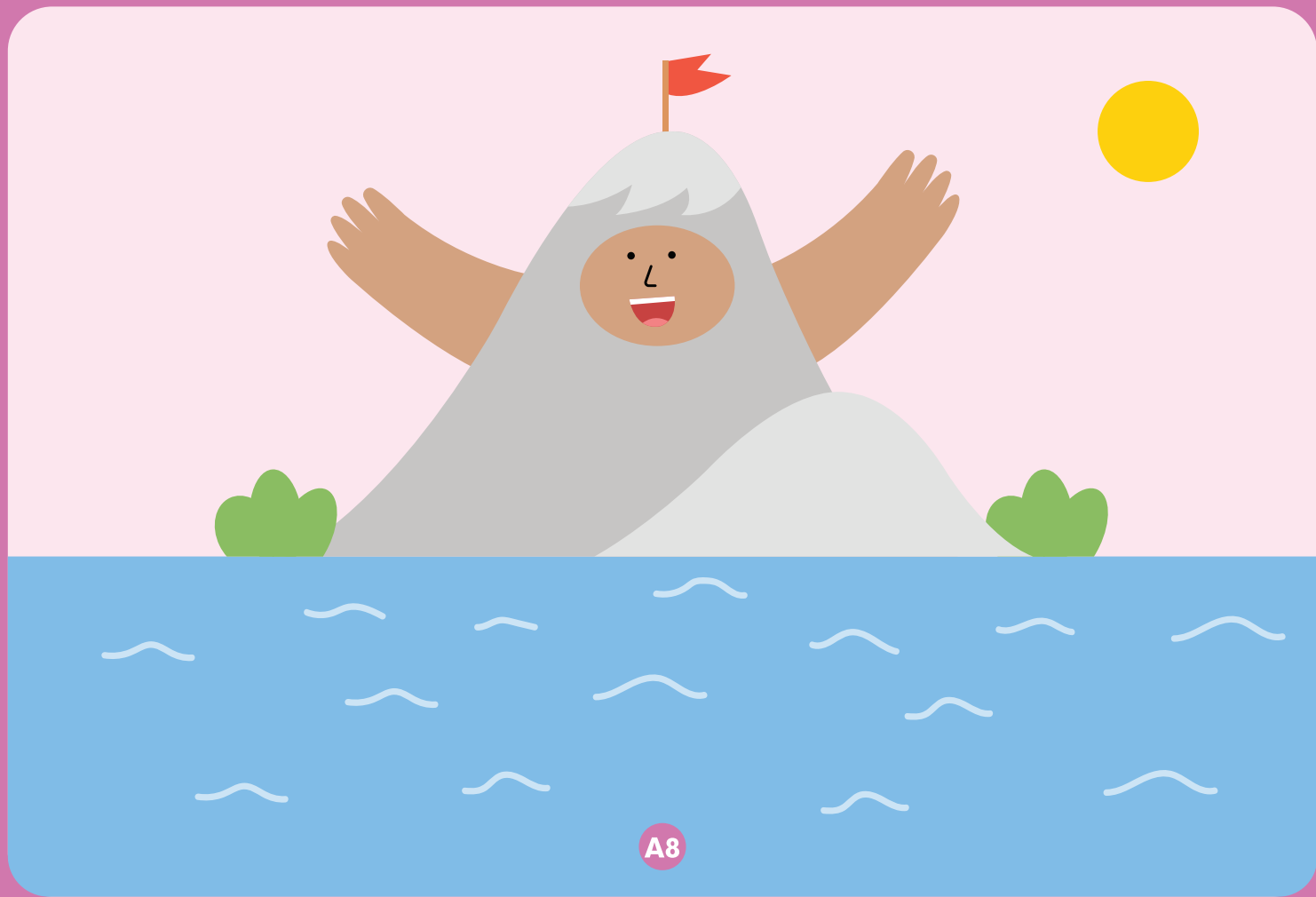


A7

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 wärest 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.

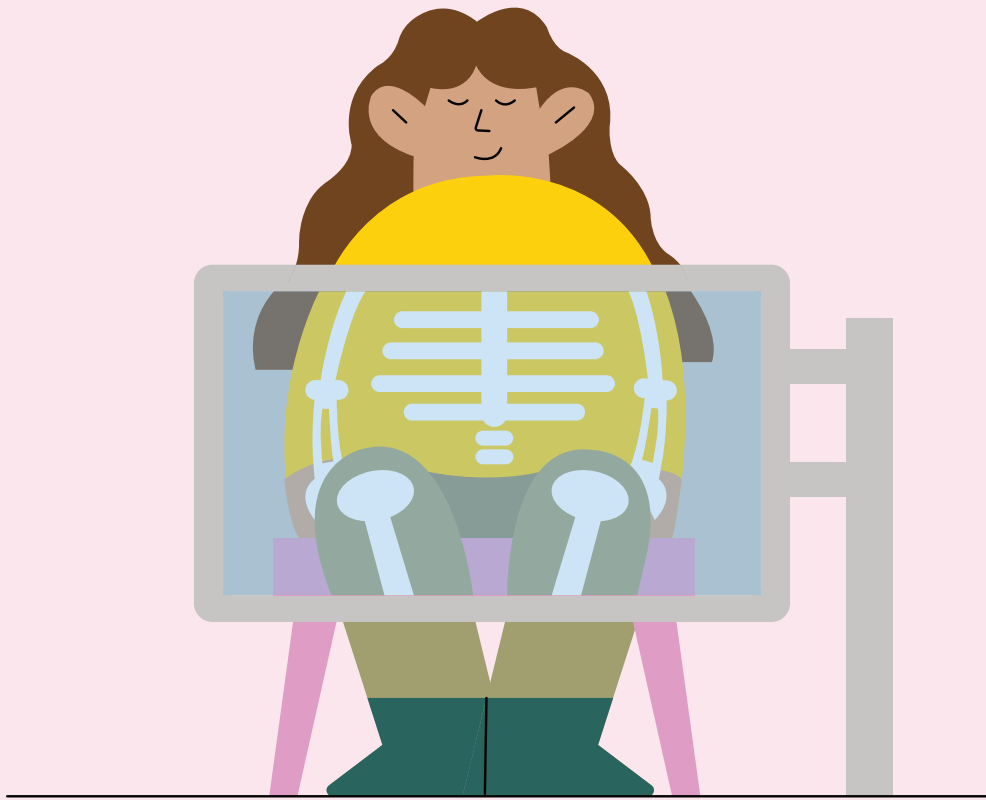


A19

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. Schaue 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?

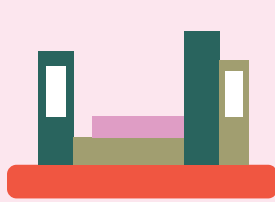


A20

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.