

ACHTSAMKEIT KANN MAN TRAINIEREN



# Achtsamkeitsübungen für KINDER

*Dani's Live & Love*

# Wieso sollten wir viel mehr Achtsamkeit mit Kindern in den Alltag integrieren?

Erfahre in diesem Blogbeitrag weshalb Achtsamkeitsübungen gerade in der aktuellen Zeit auch für Kinder hilfreich sind und wie die Achtsamkeitsübungen für Kinder genau funktionieren.

# Achtsamkeitsübungen...

für Kinder helfen, ihre Gedanken in die Gegenwart zurückzuholen. Viele Kinder haben heute Probleme mit ihrer Konzentrationsfähigkeit.

Achtsamkeit bedeutet prinzipiell nichts anderes als Aufmerksamkeit. Achtsamkeitsübungen für Kinder können deshalb sehr hilfreich sein, sie mehr in ihre

Balance zu bringen. Allerdings erfordern sie eine gewisse Regelmäßigkeit, um ihre Wirkung entfalten zu können.



**"DER GEGENWÄRTIGE MOMENT IST DIE EINZIGE ZEIT, ÜBER DIE  
WIR BESTIMMEN KÖNNEN"**

*Dani's Live & Love*

Diese 3 Dinge sind wichtig, wenn du mit deinem Kind Achtsamkeit trainieren möchtest.

01



*spielerisch und  
ohne Absicht*

Es ist wichtig, dass du ohne Absicht und Erwartung an die Achtsamkeit herangehst. Es geht dabei Spaß zu haben.

02



*selbst in die Ruhe  
kommen*

Es ist wichtig selbst in die Ruhe zu kommen, denn mit einer inneren Unruhe überträgt man dies aufs Kind. Sei der Ruhepol für dein Kind.

03



*angenehme und  
ruhige Atmosphäre*

Schaffe eine ruhige Umgebung, ohne Störfaktoren wie Handy, Fernseh etc. Macht es euch gemütlich z.B mit Kerzen, Kuscheldecke.

*Dani's Live & Love*

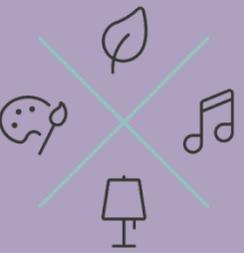


*Im Grunde genommen kann jede Aufgabe des Tages eine Achtsamkeitsübung sein, vom Zähneputzen über das Haare kämmen, das Essen, den Schulweg und das Spielen. Es geht einfach darum, diese Tätigkeiten bewusst wahrzunehmen. Wenn es dir gelingt, deinem Kind diese Art von Achtsamkeit nahezubringen, hast du einen wichtigen Grundstein für ein ausgeglichenes, glückliches Leben deines Kindes gelegt.*

HIER HABE ICH DIR **10**  
ÜBUNGEN FÜR  
KINDERGARTENGRUPPEN/  
SCHULKINDER/SPIELEGRU  
PPEN/KINDERYOGA ODER  
ZU HAUSE MIT DEINEM  
KIND  
ZUSAMMENGESTELLT.

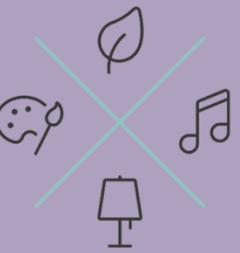


*Dani's Live & Love*



# 01 MORGENROUTINE

- Einige Male ganz bewusst tief ein- und ausatmen.
- Augen schließen und den Fokus auf den Körper legen, Das gelingt am besten, indem man einmal durch den Körper scannt, von Kopf bis Fuß. Welche Gedanken kommen gerade? Wie fühle ich mich?
- Wahrnehmen: Bei dieser kurzen Meditation bzw Achtsamkeitsübung geht es darum, nicht bei einem Gedanken oder Gefühl zu bleiben, sondern Unangenehmes weiter ziehen zu lassen, ohne sich dagegen zu wehren. Das gelingt, indem man wahrnimmt, dass man “hängenbleibt” und dann die Aufmerksamkeit auf das nächste Körperteil oder einfach wieder auf die Atmung legt. Man nimmt wahr, das ist ein Gedanke, der mich gerade beschäftigt.”
- Meditation erfordert natürlich Training – doch Durchhalten wird belohnt: Diese Übung beruhigt die Kinder in angespannten Situationen/Aufgaben und macht den Kopf frei!

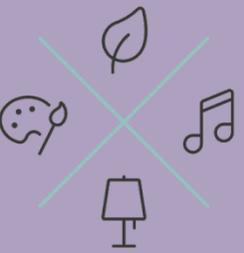


# 02 DIE KLANGSCHALE

Diese Übung ist super für eine Gruppe geeignet.

Die Kinder sitzen im Kreis und lassen die Klangschale von einem Kind zum anderen weiterwandern. Jedes Kind darf sie einmal anschlagen. Dieser Durchgang ist für die ganz Kleinen wichtig, die sonst der Versuchung oft nicht widerstehen könnten, einen Ton hervorzuzaubern.

Die Klangschale wandert still durch den Kreis. Alle Kinder sind mucksmäuschenstill und lauschen in die Stille hinein.

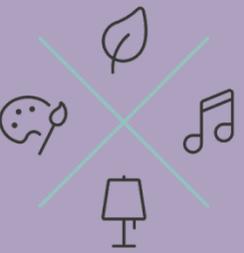


# 03

## DIE GEWOHNTEN DINGE SCHÄTZEN

Sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren – also das Gegenteil von Multitasking – ist der Schlüssel zu mehr Achtsamkeit.

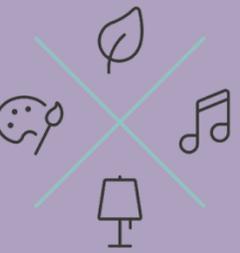
- Besonders beim Essen ist das eine tolle Erfahrung: Viel zu oft essen wir zu schnell ohne es zu genießen. Die Kinder sollen angeregt werden, doch einmal ganz langsam zu essen und genau zu beschreiben, was sie schmecken, spüren und empfinden.
- Spaziergang: Wie fühlt sich der Weg unter meinen Füßen an? Wie viele Schritte gehe ich pro Atemzug? Wie bewegen sich meine Arme beim Gehen? Die Kinder sollen sich aktiv auf die Umgebung konzentrieren und nach schönen Dingen Ausschau halten. Sie entdecken sicher Details, die Ihnen vorher noch nie aufgefallen sind. Hier gilt auch: fühlen, riechen, lauschen.



# 04 STEINMEDITATION

Steine sammeln ist ja sowieso ein großes Hobby vieler kleiner und großer Menschen, oder? Da kann man danach gleich eine Meditation machen.

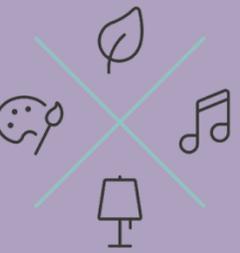
Beim nächsten Spaziergang einfach ein paar schöne Steine sammeln – klein, groß und in jeglicher Farbe! Zu Hause dürfen sich die Kinder dann einen Stein auswählen und sich einen gemütlichen Platz in Ruhe suchen. Jetzt wird der Stein gründlichst untersucht. Welche Farbe hat der Stein? Wie sieht seine Oberfläche aus und wie fühlt es sich an? Wie riecht der Stein? Was für Geräusche kann ich mit ihm machen? Die Kinder können die Augen schließen und nochmal fühlen. Das schärft die Sinne.



# 05 ATMEN WIE EINE SCHLANGE

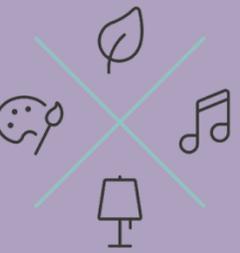
Bei dieser Übung für mehr Achtsamkeit sollten sich Kinder, Eltern oder Erzieher komplett entspannen können – ohne Störfaktoren. Bei einer Atemübung achtet man genau auf den Verlauf des Atems durch den Körper.

- Die Kinder sitzen alle auf einem Stuhl und der Rücken ist gerade. Ein unsichtbarer Faden zieht sie ganz gerade nach oben.
- Die Hände werden auf den Bauch gelegt.
- Als nächstes sollen sie vier Sekunden lang tief durch die Nase einatmen und darauf achten, wie ihr Bauch sich nach aussen wölbt.
- Danach sollen sie die Luft wieder hinauslassen, während sie das Geräusch einer Schlange machen, ein klangvolles Zischen, das so lange wie möglich dauern sollte.



# 06 TAGEBUCH FÜHREN

Mit einem Tagebuch können Kinder, Eltern und Erzieher die Situationen festhalten, in denen sie ganz im Hier und Jetzt waren, z. B. im Urlaub, beim Schwimmen, dem Spaziergang oder beim Spielen. – je öfter diese Gedanken und Augenblicke aufgeschrieben werden, desto mehr trainieren wir unser Bewusstsein und unsere Aufmerksamkeit.

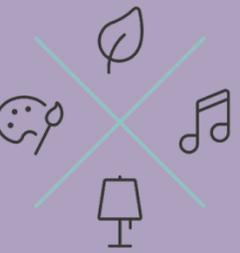


# 07 DANKBARKEIT

Dies ist ein tolles Abendritual, wenn du schon mit Mama oder Papa im Bett liegst. Erzähle von deinem Tag, was hast du heute schönes erlebt und welches war dein schönster Augenblick.

Für was bist du HEUTE Dankbar?

Es fördert die Bildung positiver Gedanken!



# 08

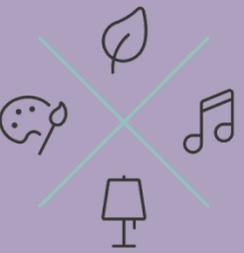
## PUNKTGENAU

Wenn dein Kind eine gute Körperwahrnehmung besitzt, wird ihm diese Übung leicht fallen.

Die Augen werden geschlossen und es wird mit dem Finger auf eine beliebige Stelle am Körper des Kindes getippt.

Es soll mit seinem Finger möglichst genau auf die Berührungsstelle deuten.

Wiederhole diesen Vorgang mit weiteren Berührungsstellen.



# 09 ZAUBERGEDANKEN

Die Macht unserer Gedanken sind uns als Erwachsenen durchaus bewusst, Kindern aber weniger bis gar nicht. Deshalb kann es für Kinder eine extrem wichtige Erfahrung sein, dass ihre Gedanken Einfluss auf ihr Befinden haben und dass sie diese selbst lenken können.

Mit dieser Übung können Sie den Kindern die Macht ihrer Gedanken vor Augen führen.

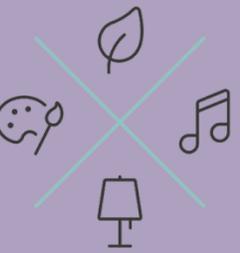
Das Kind macht es sich an einem ruhigen Platz gemütlich und schließt dabei die Augen. Nun werden ihm Fragen gestellt. Zum Beispiel...

1. "Was isst du am liebsten?"
2. „Stell dir in deinen Gedanken vor, wie du jetzt an [Lieblingsspeise] riechst. Wie riecht sie?“
3. „Nun stell dir weiter vor, wie du davon einen großen Bissen isst. Wie schmeckt es?“
4. „Spürst du, wie dir nun in deinem Mund das Wasser zusammenläuft? Und das nur, weil du an [Lieblingsspeise] gedacht hast.“

Das Kind hat nun erfahren, dass allein die Gedanken (sich die Lieblingsspeise intensiv vorstellen) eine körperliche Reaktion (Wasser läuft im Mund zusammen) auslösen können.

Diese Achtsamkeitsübung kann man mit verschiedenen gedanklichen Szenarien durchspielen.

Das Verständnis für die Wirkung seiner Gedanken kann für das Kind so manche Befürchtung dämpfen z.B bei einer Prüfungsangst.



# 10

## EINFRIEREN

Welches Kind liebt es nicht sich zu bewegen oder zu rennen? Diese Achtsamkeitsübung beinhaltet beides, auch das Gegenteil, Stille und Stillsitzen. Der Gruppenleiter lässt die Klangschale ertönen, das heißt alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum. Dann lässt sie die Klangschale erneut ertönen und alle Kinder müssen auf der Stelle „einfrieren“ und so lange in dieser Position bleiben, bis die Klangschale wieder angeschlagen wird. Wer sich in der Zwischenzeit bewegt oder spricht, scheidet aus und muss am Rande sitzen bleiben. Das möchte natürlich niemand und deshalb werden selbst laute und wilde Kinder oft ermutigt, während der Übung leise zu sein und während der Pausen bewegungslos zu bleiben, um weiter mitmachen zu dürfen.