



Exemplarischer Aufbau einer
LIEBLINGSFACH AG
für die Grundschule (Klassen 1 – 4)



Ausschließlich zur Verwendung für
LIEBLINGSFACH Community Mitglieder!

AG TAG 1

THEMA ACHTSAMKEIT

ANKOMMEN

Raum und Mitte vorbereiten. (Tuch, Kerze, Dinge, die dich an Achtsamkeit erinnern)
Bereite für jedes Kind einen Platz vor. Decke, Kissen..

Sitze am besten schon bereit auf deinem Kissen, bevor die Kinder hereinkommen, atme ein paar Mal tief ein und aus, komme in deine Ruhe und dann heiße sie willkommen.
Schau bestmöglich jedes Kind an und begrüße es.

! Denke daran, wie wichtig der Anfang ist. Er prägt den Rest der ganzen AG.

Wenn alle Kinder sitzen kannst du deine Klangschaale anschlagen oder ein anderes Zeichen/Instrument benutzen, dass du mitgebracht hast. Entweder ist die Kerze schon an, oder du entscheidest, wie sie nun angemacht wird. Wenn Ruhe ist, beginne mit dem Redekreis.

REDEKREIS

Willkommen! Was ist Achtsamkeit? Wieso unterstützt uns Achtsamkeit? Was machen wir hier? WARUM? Wer hat eine Idee? Wer hat manchmal Stress? Was tut ihr um zu entspannen? Wollen wir mal versuchen, wie es sich anfühlt achtsam zu sein?

Wir können die Welt nicht ändern, aber wir können lernen mit den Dingen besser umzugehen. (Satz auf dem Plakat)

MINI MEDITATION

Achtsamkeit ist bewusste Anwesenheit

Übung um die Achtsamkeit kennenzulernen:

- Schließe mal für einen kleinen Moment deine Augen.
- Und jetzt: Spüre deinen Atem. Wie ist er gerade?
- Angespannt, ruhig, strömend, stockend?
- Den Atem hast du immer dabei.
- Du atmest und sitzt. Still. Dein Bauch wird rund wie ein dicker Ball. Und dann wieder dünn. Jeden Atemzug aufs Neue.
- (lass ein paar Sekunden Stille sein)
- Hier und Jetzt - Ruhe finden – im Körper und im Kopf
- Genauso wie es ist, ist es richtig

Frage ruhig jetzt schon mal in die Runde:

Wie geht es dir jetzt? Fühle mal hinein in dich, wie es dir jetzt gerade geht. (Genau so wie es ist, ist es richtig.) Rufe es ruhig in den Raum hinein.

Jetzt könnt ihr eure Augen wieder öffnen und sagt mal, wie es sich angefühlt hat.



AG TAG 1

THEMA ACHTSAMKEIT

Besprich nun, wie die Kinder sich in Stille/Ruhe gefühlt haben. (und falls es auch nur einen kleinen Moment der Stille gab, feiere das innerlich jetzt schon mal richtig schön!)

REGELN

Und jetzt erkläre den Kindern, dass es sicher auch ein paar Regeln braucht ;) Lass die Kinder mitentscheiden – setze aber deine Prioritäten.

Ein paar Regeln reichen. z.B.

- Wir hören einander zu.
- Stillezeichen ausmachen. (und ein paar Mal heute etablieren)
- nichts muss perfekt sein.
- keiner muss mitmachen, wenn er aber keine Lust hat, lässt er die anderen in Ruhe weiterüben.

ANFANGSRITUAL

bewegt: lasse die Kinder aufstehen und jedes Kind soll reihum seinen Namen in seiner jetzigen Stimmung sagen. Gerne darf es auch eine Geste dazu machen. Die anderen Kinder können dann zb darauf antworten: (Name) – schön, dass du da bist!

Jetzt bleiben die Kinder direkt stehen und ihr macht ein erstes Spiel.

SPIEL

Was wir gemeinsam haben!

Für diese Übung werden die Kinder in zwei Gruppen geteilt. Jede Gruppe stellt sich in einer Reihe auf. Die beiden Gruppe stehen sich mit ca. 2,5 Meter Abstand gegenüber. In der Mitte zwischen beiden Gruppe wird eine Linie gezogen. Entweder legst du hierfür einfach ein langes Seil auf den Boden oder klebst mit Kreppband eine Linie auf den Boden.

Du selbst bist der Ausrufer oder Sprecher und hast eine Liste mit verschiedenen Aussagen darauf. Auf deiner Liste stehen zum Beispiel folgende Aussagen:

- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du Fußball-Fan bist.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du Tiere liebst.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du eine große Schwester bist.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du dich schon einmal unrecht behandelt gefühlt hast.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du blonde Haare hast.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du schon einmal ein schlechtes Gewissen hattest.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du eine gute Freundin oder ein guter Freund bist.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du hilfsbereit bist.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du schon einmal enttäuscht worden bist.
- Mach einen Schritt nach vorne, wenn du schon einmal auf jemanden wütend warst.
- ...



AG TAG 1

THEMA ACHTSAMKEIT

Die Kinder, die gemeinsam einen Schritt nach vorne gemacht haben stellen Augenkontakt her. Erinnere sie daran, dass sie eine gemeinsame Erfahrung haben. Das Spiel läuft solange bis alle mal in der Mitte angekommen sind.

Variante: du kannst die Kinder, die etwas gemeinsam haben, auf dein Tuch in der Mitte stellen lassen.

(Erinnere zum Abschluss des Spiels daran, dass sie alle etwas gemeinsam haben! Jeder mit jedem, auch wenn man es manchmal nicht sofort sieht)

NAMASTÉ

Um Namasté auszuführen, bringen wir die Hände vor dem Herz-Chakra aneinander, schließen unsere Augen und neigen den Kopf zum Herzen.

Was wir gemeinsam haben, versuchen wir jetzt im Anderen zu finden und verbeugen uns dann, wenn wir es gefunden haben. (erinnere an das Spiel vorher, in dem jeder mal mit jedem etwas gemeinsam hatte – selbst Kinder von denen man es gar nicht gedacht hat)

Übung: Durch den Raum laufen – anderen anschauen und Namasté.

ZAUBERFADEN

Jetzt kommen alle zurück an den Platz, setzen sich und du bittest die Kinder das erste Mal in einem Meditationssitz zu sitzen. Beine im Schneidersitz oder im Kniesitz. Dann sollen alle die Augen schließen und du gehst zu jedem Kind und schenkst ihm seinen Zauberfaden.

Bitte die Kinder sich vorzustellen, wie ein Faden an ihrem Hinterkopf befestigt ist. Dieser Faden zieht den ganzen Oberkörper leicht nach oben und unterstützt die beste Meditationshaltung. Der Faden kann von dem Lieblingstier, einem Außerirdischen, einem Engel oder wem auch immer festgehalten werden. (du könntest die Kinder fragen, ob sie sehen, wer ihren Faden hält. Und während du feierlich die Zauberfäden verteilst, erinnere sie daran, dass der Zauberfaden uns mit oben und unten verbindet und durch ihn sogar gute Ideen zu uns fließen können.)

Jetzt sitzen wir gut und sind prima verbunden und können unsere erste Meditation machen!

ROSINEN MEDITATION

Stell dir vor du kommst von einem anderen Planeten. Zb dem Mars.

Und du bist das erste Mal auf dieser Erde.

Jetzt bitte ich dich:

Schließe deine Augen.

Öffne deine Hände.

Und atme ein paar Mal tief ein und aus.



AG TAG 1

THEMA ACHTSAMKEIT

Ich lege dir nun etwas in deine Hände.

Sobald du etwas fühlst, darfst du die Augen wieder öffnen.

(Du legst den Kindern 2 Rosinen in die Hände)

Du darfst diese Dinger NUR angucken. Nicht benennen. Nicht beurteilen.

Du kommst vom anderen Planeten und kennst das nicht.

WAS siehst du?

Was fühlst du?

Was riechst du?

Jetzt nimm dieses Ding in den Mund und fühle.

Was hörst du? (dazu das Ding ans Ohr halten und etwas zusammen drücken und reiben)

Nimm es zwischen die Zähne und ganz zum Schluß, beißt du darauf.

Was würdest du den anderen Außerirdischen auf dem Mars von deinen Erlebnissen mit diesem Ding erzählen?

Hier kannst du das Buch nutzen: Mindful monkey, happy Panda

Teaching: Wenn man etwas tut, soll man das mit 100% Aufmerksamkeit tun.

Das ist Achtsamkeit.

KREATIVTEIL (wenn da überhaupt noch Zeit zu ist..)

Blatt austeilen/Stifte verteilen:

„Meditiere auf die Kraft des Elefanten und du wirst diese erlangen!“ aus dem Yoga Sutra (AB)
Elefant ausmalen oder selber malen – als Titelblatt der Mappe für die Kinder.

Alternative: Das Wesen malen, dass meine Zauberfaden gehalten hat.

! Arbeitsblatt zu Hause vorbereiten !

ABSCHLUßKREIS

Wie hat es dir heute gefallen?

Was könntest du diese Woche zu Hause achtsamer machen? (Beispiele finden)

Dann eine Abschlußrunde: Was-ist-toll-an-mir Runde! Was habe ich heute gut gemacht?
(falls ein Kind nichts weiß, lasse die anderen Kinder etwas zu ihm sagen)

ABSCHLUßLIED

I'm happy – I'm good singen (CD mitbringen /Snatam Kaur)

Beim hinaus gehen/Übung: Jedes Kind verabschiedet sich Einzelnd von dir. Entweder mit high five oder einer Umarmung oder die Hand geben oder Tschüß sagen (mit Augenkontakt)



AG TAG 1

THEMA ACHTSAMKEIT

HAUSAUFGABE

- Essensmeditation mit Eltern machen
- Manchmal bewusst atmen.
- Atem angucken.
- Wo ist er flach? Wo hältst du ihn an? (bei einem spannenden Film)

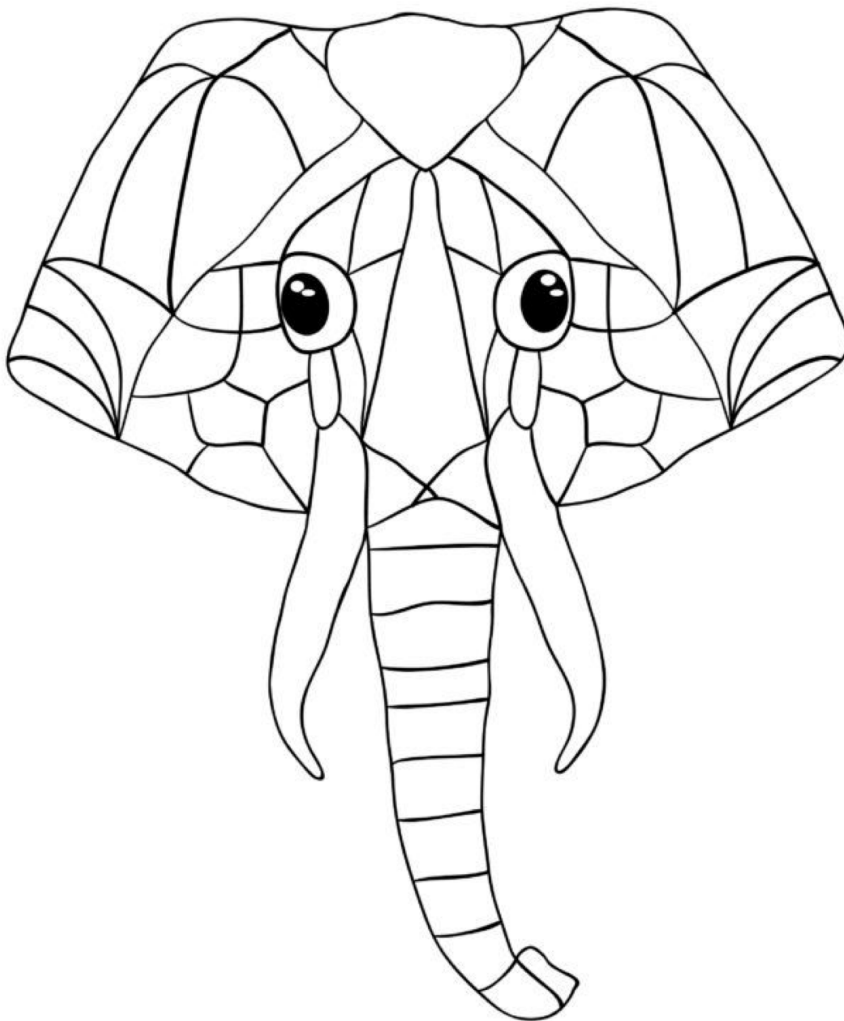
ZWISCHENDURCH falls die Kinder müde wirken, etwas Bewegung brauchen etc.

biete ihnen z.B. eine Schüttelmeditation an:

Stelle dich aufrecht hin und schüttle deinen ganzen Körper so doll, wie du kannst!

oder

Popo Wackeltanz von der CD „Schön, dass du da bist.“



AG TAG 2

THEMA KÖRPER

ANKOMMEN

Raum und Mitte vorbereiten. (Tuch, Kerze, Dinge, die dich an Achtsamkeit erinnern)
Bereite für jedes Kind einen Platz vor. Decke, Kissen..

Sitze am besten schon bereit auf deinem Kissen, bevor die Kinder hereinkommen, atme ein paar Mal tief ein und aus, komme in deine Ruhe und dann heiße sie willkommen. Schau bestmöglich jedes Kind an und begrüße es.

Wenn alle Kinder sitzen kannst du deine Klangschaale anschlagen oder ein anderes Zeichen/Instrument benutzen, dass du mitgebracht hast. Entweder ist die Kerze schon an, oder du entscheidest, wie sie nun angemacht wird.

Wenn Ruhe ist, beginne mit dem atmen. Erinnere die Kinder an die Atemmeditation der letzten Stunde. Dann stelle ihnen den ATEM als Zauberkraft vor. Dein Zauberatem. Jetzt sollen die Kinder mal Augen schließen und in sich hineinfühlen. Dann 3x tief einatmen und ausatmen. (das der Bauch dick und rund wird) Fühlst du einen Unterschied? Was macht das mit meinem Körper? Meinen Gedanken? Ab jetzt ist der Atem auch Teil des Anfangsrituals. (falls die Kinder hier noch mehr Input möchten, kannst du die Schneekugel zur Erklärung von Gedanken und Gefühle zur Ruhe bringen, zur Hilfe nehmen)

ANFANGSRITUAL

bewegt: lasse die Kinder aufstehen und jedes Kind soll reihum seinen Namen in seiner jetzigen Stimmung sagen. Gerne darf es auch eine Geste dazu machen. Die anderen Kinder können dann zb darauf antworten: (Name) – schön, dass du da bist!

REDEKREIS

Wie geht es euch heute? Habt ihr „Hausaufgaben“ gemacht? Wie war das? Zum Abschluß nochmal in Körper hineinfühlen. Ist es jetzt wieder anders als vorher? (alles verändert sich stetig und das ist gut und wichtig so) Damit wir unseren Körper besser wahrnehmen lernen, machen wir heute eine ganz besondere Reise.

HEUTE REISEN WIR IN UNSEREN KÖRPER!

Der Körper ist unser Freund. Freunde hat man gerne. Verbringt viel Zeit mit ihnen, überrascht sie mit einem Geschenk, man kennt sie sogar so gut, dass man weiß wie es ihnen geht, wenn man sie nur sieht. Sie sind immer für einen da!

Unser Körper ist nicht nur immer da, er funktioniert sogar von alleine. Ist das nicht toll? Nur manchmal sagt er STOPP – wenn ich übertreibe. Zuviel von irgendwas. Dann sollte ich mich um ihn kümmern. Zuhören was mit ihm los ist. Ich nehme mir Zeit und erfahre, was er braucht. Je achtsamer wir mit unserem Körper umgehen, desto besser funktioniert er.



AG TAG 2

THEMA KÖRPER

VORBEREITUNG

Bei unserer Körperreise werden wir Forscher. Ein Forscher muss sehr aufmerksam sein. Nichts darf ihm entgehen. Forscher zu sein ist etwas ganz Tolles. Als Forscher musst du dich zunächst vorbereiten. Dann muss man seinen Beobachtungsposten einnehmen und dann genau zuhören und zuschauen. So werdet ihr euch zunächst eine Minute lang etwas bewegen. Danach werdet ihr euch hinsetzen oder legen – wie ihr möchtet. Ihr dürft die Augensäckchen nehmen, falls ihr sonst zu sehr abgelenkt seid. Danach werde ich euch dazu anleiten, mit der Forschungsarbeit zu beginnen. Wenn ihr einmal sitzt oder liegt, bleibt ihr sitzen oder liegen, bis ich euch sage, dass ihr euch wieder bewegen könnt. Forscher zu sein ist nicht einfach – aber ihr werdet das hinkriegen. Forscher zu sein ist interessant und faszinierend. Freut euch darauf.

DEHNEN UND STRECKEN

Jetzt steht bitte auf. Beim Einatmen streckt die Arme nach oben. Beim Ausatmen beugt euch nach vorne. Beim Einatmen räkelt euch nach oben, beim Ausatmen beugt euch hinunter. Jetzt steht auf, streckt die Arme nach oben, faltet die Hände. Beim Ausatmen beugt euch nach rechts, beim Einatmen wieder hoch. Beim Ausatmen beugt euch nach links, beim Einatmen wieder hoch. So, jetzt habt ihr euch auf eure Forschung vorbereitet und könnt euren Beobachtungsposten einnehmen.

SITZHALTUNG/LIEGEPOSITION EINNEHMEN

Jetzt nehme euren Beobachtungsposten ein. Jetzt setzt euch auf den Boden (auf euren Stuhl). Richtet euch auf. Streckt die Brust etwas nach vorne. Gebt die Schultern nach hinten. Sitzt so gerade wie möglich. Seid euch bewusst: Ihr müsst jetzt ganz ruhig sitzen. Ein guter Forscher muss ganz ruhig sein können. Alternativ hinlegen.

BEOBACHTEN DER UMGEBUNGSGERÄUSCHE

Jetzt beginnt mit eurer Beobachtungstätigkeit. Hört was ihr hören könnt. (hinweisen was gerade hörbar ist).

SPÜREN UND FÜHLEN DER UMGEBUNG

Jetzt seid euch bewusst, was ihr spüren könnt: Spürt die Verbindung mit der Erde. Seid euch bewusst, wie ihr das Kissen/den Stuhl unter euch spüren könnt. Spürt den Boden, die Erde unter euren Füßen. Was könnt ihr unter euch spüren? Jetzt seid euch bewusst, wie ihr eure Haut spürt, die Kleidung, die Luft (konkreter ansagen: Wo genau?)

Wichtig bei dem Erleben ist immer, dass nichts bewertet wird, alles so respektiert wird, wie es gerade ist.



AG TAG 2

THEMA KÖRPER

JETZT REIST DURCH DEN EIGENEN KÖRPER

Begebt euch auf eine Forschungsreise durch euren Körper. (immer kleine Pausen lassen zum erfahren)

Beginnt mit dem rechten Bein: Spürt den rechten Fuß, den rechten Unterschenkel, den rechten Oberschenkel. Seid euch bewusst: Wie fühlt sich der linke Fuß an, der linke Unterschenkel, der linke Oberschenkel. Jetzt spüre deinen Bauch. Spüre wie der Bauch vor und zurückgeht. Jetzt spüre deine Brust. Spüre wie die Luft in die Lungen geht und wieder rauskommt. Spüre deine rechte Hand, deinen rechten Unterarm, deinen rechten Oberarm. Spüre deine linke Hand, deinen linken Unterarm, deinen linken Oberarm. Spüre deinen Hals. Spüre deinen Mund. Spüre deine Nase. Beobachte genau die Nase. Spüre die Luft, die durch die Nase ein- und ausströmt. Beim Einatmen wird die Nase innen kühler. Beim Ausatmen wird die Nase innen wärmer. Jetzt spüre deine Augen. Sei dir bewusst: Was siehst du, wenn du die Augen geschlossen hältst. Sei ein guter Forscher: Sei dir bewusst: Siehst du Farben, siehst du Bilder. Jetzt spüre deine Ohren. Wie fühlen sich deine Ohren an? Was hörst du? Hörst du meine Worte? Hörst du eigene Worte? Sei ein guter Forscher, ein guter Beobachter. Und jetzt kommt die schwierigste Forschung: Hinter allen Geräuschen ist die Stille. Höre die Stille. Spüre die Stille. Versuche genau herauszufinden, was die Stille ist.

HERAUSFÜHREN AUS DER MEDITATION

So, jetzt schließen wir die Meditation Forschung ab.

(Wenn du magst mit OM, ansonsten wähle deine eigene Form des Herausführens) Wir werden drei Mal miteinander Om Singen. Atmet zunächst sehr tief ein und stimmt mit mir drei Mal ein: OOOOMMMM OOOOMMMM OOOOMMMMMMMMM. Jetzt öffnet die Augen, herzlichen Glückwunsch zur gemeinsamen Forschungsarbeit. Jetzt wollen wir es wie in einem guten Forscherteam machen. Wir tauschen uns aus darüber, was wir erforscht haben.

REDEKREIS ZUR KÖRPERREISE

KREATIVTEIL - KÖRPERBILDER

Unser Körper in Form und Farbe

Hier kannst du entweder große Körperbilder in Gruppen malen lassen, auf denen die Kinder ihre Erfahrungen eintragen oder du nutzt das AB Körper und jedes Kind trägt für sich ein, was es im eigenen Körper erlebt hat. Unterstütze es mit Fragen zu dem Erlebten: konntest du Farben in deinem Körper erkennen? Oder Bilder? Wie haben sich deine Ohren angefühlt, versuche dafür ein Bild zu finden.. Wo konntest du deinen Atem spüren... usw.

Lasse zu dieser kreativen Arbeit gerne etwas Musik laufen.



AG TAG 2

THEMA KÖRPER

ABSCHLUßRUNDE

Gibt es noch Fragen? Möchte jemand etwas zu der Reise erzählen?

Danach: Was-ist-toll-an-mir Runde! Was habe ich heute gut gemacht? (falls ein Kind nichts weiß, lasse die anderen Kinder etwas zu ihm sagen)

ABSCHLUßLIED

I'm happy – I'm good singen (CD mitbringen /Snatam Kaur)

Beim hinaus gehen/Übung: Jedes Kind verabschiedet sich Einzeln von dir. Entweder mit high five oder einer Umarmung oder die Hand geben oder Tschüß sagen (mit Augenkontakt)

HAUSAUFGABE

- Ab und zu mal auf den Körper achten. Wie fühlt er sich an, wenn du zb Sport machst. Morgens aufwachst? Unterschiede erkennen.
- Manchmal bewusst atmen.

ZWISCHENDURCH falls die Kinder müde wirken, etwas Bewegung brauchen etc.

biete ihnen z.B. eine Schüttelmeditation an:

Stelle dich aufrecht hin und schüttle deinen ganzen Körper so doll, wie du kannst!

oder

Popo Wackeltanz von der CD „Schön, dass du da bist.“



AG TAG 3

THEMA GEFÜHLE

ANKOMMEN

Raum und Mitte vorbereiten. (Tuch, Kerze, Dinge, die dich an Achtsamkeit erinnern)
Bereite für jedes Kind einen Platz vor. Decke, Kissen..

Sitze am besten schon bereit auf deinem Kissen, bevor die Kinder hereinkommen, atme ein paar Mal tief ein und aus, komme in deine Ruhe und dann heiße sie willkommen. Schau bestmöglich jedes Kind an und begrüße es.

Wenn alle Kinder sitzen kannst du deine Klangschale anschlagen oder ein anderes Zeichen/Instrument benutzen, dass du mitgebracht hast. Entweder ist die Kerze schon an, oder du entscheidest, wie sie nun angemacht wird.

ANFANGSRITUAL

Wenn Ruhe ist, beginne mit dem Zauberatem. Atme bis dein Bauch so dick und rund wird wie ein Ball und dann puste alles raus, was du jetzt nicht brauchst. (3x)

Jetzt lasse die Kinder aufstehen und jedes Kind soll reihum seinen Namen in seiner jetzigen Stimmung sagen. Gerne darf es auch eine Geste dazu machen. Die anderen Kinder können dann zb darauf antworten: (Name) – schön, dass du da bist!

REDEKREIS + ÜBUNG

Wie fühlt ihr es euch heute? Habt ihr „Hausaufgaben“ gemacht? Wie war das? Wenn ein Kind sagt, es hat das kann es nicht, führe das Zauberwort NOCH ein.

Ende mit: Heute wollen wir über Gefühle reden, dazu schließt mal eure Augen..

ÜBUNG

Augen geschlossen halten – Hand aufs Herz - „Was fühlst du?“

Jedes Kind sagt in einem Wort (mit geschlossenen Augen), wie es sich in diesem Moment fühlt: Aufgeregt - Glücklich - Wütend - Gestresst - Müde

TEACHING

Wir können die Welt nicht ändern, aber wir können lernen mit den Dingen besser umzugehen. Genauso wie wir unsere Gedanken mit der Meditation und Achtsamkeit beruhigen, können wir das auch mit unseren Gefühlen.

Dafür ist es wichtig zu wissen: Wir DÜRFEN Angst haben, traurig oder unsicher sein. Genauso dürfen wir auch Fröhlich, zufrieden und glücklich sein. Und mutig.

Am ersten Tag in der Schule sind wir bestimmt alle aufgeregt. Nervös. Vielleicht fragen wir



AG TAG 3

THEMA GEFÜHLE

uns, wie die anderen uns finden? Wenn wir es schaffen, die Gefühle anzuschauen, anzunehmen und wieder gehen zu lassen – wird es einfacher.

Übung: AHH – ich bin jetzt aufgeregt. Wie fühlt sich das an? (Lass die Kinder mal ein aufgeregtes Gefühl erinnern und sagen, wie sich das anfühlt. Wo im Körper sitzt es ? Welche Farbe?)

Falls sie damit Probleme haben, dann versuche: Gefühlen eine Gestalt geben. Kinder können das sehr gut.

Welches Tier könnte das Gefühl „aufgeregt“ sein? Zb Angst ist ein Bär..

TEACHING

Ein Gefühl ist ein Gefühl und das bist nicht du.

Genau wie bei deinen Gedanken.

Du BIST nicht klein. Das ist niemand. Du FÜHLST dich heute klein. Gefühle sind Wetter. :-)
Sie ziehen vorbei. Du bist nicht deine Gefühle.

Alle Gefühle dürfen da sein. Auch die blöden. Sie wollen einfach gefühlt werden. Das ist alles.
Du bist perfekt so wie du bist!

GESCHICHTE VORLESEN

die Kinder können sitzen oder liegen, wie sie möchten..

Der Seelenvogel

*Tief, tief in uns wohnt die Seele
Noch niemand hat sie gesehen,
aber jeder weiß, dass es sie gibt.
Und jeder weiß auch, was in ihr ist:*

*In der Mitte der Seele steht der Seelenvogel auf einem Bein.
Er fühlt alles was auch wir fühlen
Wenn jemand uns verletzt tobt der Seelenvogel in uns herum,
hin und her nach allen Seiten und alles tut ihm weh ...*

*Wenn uns jemand lieb hat macht der Seelenvogel kleine Sprünge
kleine lustige vorwärts und rückwärts, hin und her ...*

*Wenn jemand unsren Namen ruft horcht der Seelenvogel auf die Stimme
weil er wissen will ob sie lieb oder böse klingt ...*

*Wenn jemand böse auf uns ist macht sich der Seelenvogel ganz klein
und ist still und traurig*



AG TAG 3

THEMA GEFÜHLE

Wenn uns jemand in den Arm nimmt wird der Seelenvogel größer und größer
bis er uns fast ausfüllt, so gut geht es ihm dann ...

Ganz tief in uns ist die Seele
Noch niemand hat sie vorher gesehen
aber jeder weiß, dass es sie gibt
und noch nie
kein einziges Mal wurde ein Mensch ohne Seele geboren,
denn sie schlüpft in uns wenn wir geboren werden
und sie verlässt uns nie,
keine Sekunde unseres Lebens
solange wir leben
so wie wir auch nicht aufhören zu atmen von unserer Geburt an bis zum Tode ...

Woraus besteht der Seelenvogel?
Es sind viele kleine Schubladen
Diese können wir nicht einfach aufmachen,
denn jede einzelne ist abgeschlossen und hat ihren eigenen Schlüssel,
nur der Seelenvogel ist der einzige der die Schlüssel hat und die Schubladen öffnen kann.

Mit dem Fuß dreht er den Schlüssel zu der Schublade und alles was drin ist kommt zum Vorschein
...

Und weil alles was wir fühlen eine Schublade hat
hat der Vogel viele Schubladen:
Es gibt eine für Freude und für Trauer,
ebenso gibt es eine für Eifersucht und Hoffnung,
eine Schublade für Geduld und Ungeduld,
eine Schublade für Enttäuschung und für Verzweiflung,
auch für Hass, Wut und Versöhnung,
eine Schublade für Faulheit und Leere
und es gibt eine für die tiefsten Geheimnisse die ins uns sind
Diese Schublade wird fast nie geöffnet...

Es gibt auch andere Schubladen.
Jeder Mensch kann selber wählen was drin sein soll.
Manchmal sind wir eifersüchtig ohne dass wir das wollen
und manchmal machen wir etwas kaputt wenn wir eigentlich helfen wollen
Der Seelenvogel ins uns gehorcht uns nicht immer
und bringt uns manchmal in Schwierigkeiten.
Man kann schon verstehen, dass die Menschen verschieden sind
weil sie verschiedene Seelenvögel haben.



AG TAG 3

THEMA GEFÜHLE

*Es gibt Menschen die machen jeden Morgen die Schublade „Freude“ auf
und sie sind den ganzen Tag froh ...*

*Macht der Seelenvogel die Schublade Wut auf
ist der Mensch wütend
und macht der Vogel die Schublade nicht wieder zu, hört der Mensch nicht auf wütend zu sein ...*

*Manchmal geht es dem Menschen nicht gut
dann macht der Seelenvogel böse Schubladen auf
Geht es dem Seelenvogel gut macht er auch Schubladen auf in denen das Gute wohnt
so dass es uns auch gut geht.*

*Manche Leute hören den Seelenvogel oft,
manche hören ihn selten
und manche Menschen hören ihn nur einmal in ihrem Leben.
Deshalb ist es gut, auf ihn zu hören
und in sich zu horchen , ganz tief, tief in uns hinein....*

vielleicht spät abends wenn alles still ist ...?

GESPRÄCHSRUNDE

Alle Gefühle dürfen da sein. Auch die blöden. Sie wollen einfach gefühlt werden. Das ist alles.

Welche Gefühle kenne ich schon?

Woran kann man erkennen wie sich jemand fühlt?

Fühlt jeder gleich?

Gefühlen bewusst werden und wie werden sie ausgedrückt? (Gestik/Mimik/lachen/schreien/weinen)

Wie zeigt es sich von Innen nach aussen? (wie wirkt es sich auf deinen Körper aus?)

Wie fühlst du dich, wenn jemand sagt, er will nicht mit dir spielen?

Wie ging es dir, als der Hund so laut gebellt hat?

Was passiert, wenn man Angst hat? (Herz klopft, Hände feucht)

Erschrickt? (zusammen zucken)

Was spendet dir Trost? (Kuscheltier, Natur, Tee)

SPIEL

Gefühle ausdrücken!

Gefühle: Angst, Sorge, Ekel, Gelassenheit, Verlangen (nach Schokolade), Bewunderung, Glück, Aufregung, Interesse, Überraschung, Schmerz, Wut, Trauer, Langeweile



AG TAG 3

THEMA GEFÜHLE

1. Wir versuchen verschiedene Gefühle über unseren Körper darzustellen. Alle stellen verschiedene Gefühle im Raum dar. Ende mit einem positiven Gefühl.

Oder

2. Gefühle pantomimisch darstellen mit dem Buch „Heute bin ich“

Wer das Gefühl richtig errät, darf als Nächster.

Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle.

Jedes ist wichtig. Das eine kann ohne das Andere nicht sein.

Sie müssen im Gleichgewicht sein, dann herrscht Harmonie.

Für was wäre zb Angst wichtig?

Oder Traurigkeit?

Welche Farben haben Gefühle?

Und ist eine Farbe besser als die andere?

KREATITEIL

Erinnere die Kinder an die Geschichte vom Seelenvogel und lasse sie das Seelenvogel AB malen.

EINFÜHRUNG MUDRA

Und falls wir mal vergessen, wie wunderbar wir sind. Oder falls wir mal besonders viel MUT oder Kraft oder irgendwas brauchen, was wir gerade nicht so gut fühlen können, dann gibt es ein MUDRA, dass uns unterstützt.

Mudra ist Yoga für die Finger, Handhaltungen die Kraft und Ruhe verleihen können, wenn es wild wird.

Ein Mudra ist eine symbolische Handgeste (Handbewegung, Handstellung). Gesten und Handhaltungen mit besonderer Bedeutung findet man auf der ganzen Welt. In unserem Alltagsleben gibt es auch verschiedene Mudras wie z.B. Daumen hoch, Peace – Zeichen, Daumen drücken, zum Applaus in die Hände klatschen, die Hände zum Gebet falten, die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, eine Faust ballen usw. Auch wenn man die eigenen Hände und die der Mitmenschen beobachtet, fällt auf, dass fast jeder Mensch Gesten zur Kommunikation einsetzt und immer wieder unbewusst Mudras bildet.

Welche Mudras gehören zu deinem Alltagsleben?

MUTMUDRA:

Augen schließen

tief einatmen

Mutmudra



AG TAG 3

THEMA GEFÜHLE

Hände auf die Knie legen

Zeigefinger auf Daumen

Mittelfinger auf Daumen. Ringfinger auf Daumen. Kleiner Finger auf Daumen legen.

ICH _ BIN _ GANZ _ MUTIG.

Dieses Mudra gibt Mut und entspannt.

Findest du noch einen anderen Spruch?

ICH – BIN – GANZ – WUNDERBAR!!!!!!!

(dieses Mudra bitte ab jetzt immer mal wieder in die Stunden einstreuen)

ABSCHLUßRUNDE

Gibt es noch Fragen?

Die Kinder sitzen in der Yoga-Sitzposition (Sukhasana) und legen wie am Anfang der Stunde die rechte Hand auf das Herz; die Augen sind geschlossen. Jedes Kind sagt in einem Wort, wie es sich in diesem Moment fühlt.

Danach: Was-ist-toll-an-mir Runde! Was habe ich heute gut gemacht? (falls ein Kind nichts weiß, lasse die anderen Kinder etwas zu ihm sagen)

ABSCHLUßLIED

I'm happy – I'm good singen (CD mitbringen /Snam Kaur)

Beim hinaus gehen/Übung: Jedes Kind verabschiedet sich Einzelnd von dir. Entweder mit high five oder einer Umarmung oder die Hand geben oder Tschüß sagen (mit Augenkontakt)

HAUSAUFGABE

- Ab und zu mal auf deine Gefühle achten.
- Wenn du etwas nicht kannst, Zauberwort benutzen.
- Manchmal bewusst atmen. Zauberatem.

ZWISCHENDURCH falls die Kinder müde wirken, etwas Bewegung brauchen etc.

biete ihnen z.B. eine Schüttelmeditation an:

Stelle dich aufrecht hin und schüttele deinen ganzen Körper so doll, wie du kannst!

oder

Popo Wackeltanz von der CD „Schön, dass du da bist.“



AG TAG 4

THEMA LIEBE

ANKOMMEN

Raum und Mitte vorbereiten zum Thema Liebe/Blätter für die Meditation. Bereite für jedes Kind einen Platz vor. Decke, Kissen..

Sitze am besten schon bereit auf deinem Kissen, bevor die Kinder hereinkommen, atme ein paar Mal tief ein und aus, komme in deine Ruhe und dann heiße sie willkommen. Schau bestmöglich jedes Kind an und begrüße es.

Wenn alle Kinder sitzen kannst du deine Klangschale anschlagen oder ein anderes Zeichen/Instrument benutzen, dass du mitgebracht hast. Entweder ist die Kerze schon an, oder du entscheidest, wie sie nun angemacht wird.

ANFANGSRITUAL

Wenn Ruhe ist, beginne mit dem Zauberatem. Atme bis dein Bauch so dick und rund wird wie ein Ball und dann puste alles raus, was du jetzt nicht brauchst. (3x)

Jetzt lasse die Kinder aufstehen und jedes Kind soll reihum seinen Namen in seiner jetzigen Stimmung sagen. Gerne darf es auch eine Geste dazu machen. Die anderen Kinder können dann zb darauf antworten: (Name) – schön, dass du da bist!

REDEKREIS + ÜBUNG

Wie fühlt ihr es euch heute? Habt ihr „Hausaufgaben“ gemacht? Wie war das? Wenn ein Kind sagt, es kann nicht, erinnere an das Zauberwort NOCH.

MEDITATION

Du bist einzigartig. (Denke an den Zauberfaden)

Für diese Meditation brauchst du eine ganze Menge Blätter. (oder etwas anderes aus der Natur, Steine, Stöckchen, etc)

Jedes Kind nimmt ein Blatt in die Hand, und betrachtet es von jeder Seite. Leite das Kind durch seine Wahrnehmungen. Das machst du durch Fragen.

Wie sieht das Blatt aus? Wie ist seine Form? Ist es glatt oder rau? Gibt es eine besondere Stelle an deinem Platz? Ist es irgendwo kaputt? Kannst du die Adern deines Blattes erkennen und welche Farbe hat es?

Nun bitte die Kinder in dem Berg von Blättern, die ihr in der Mitte gelegt habt, ein Blatt zu finden, das ganz genauso aussieht, wie das in ihrer Hand.

Wenn es ein Blatt gefunden hat, nimmt das Kind es mit zurück an seinen Platz. Nun leitest du weiter die Meditation an.



AG TAG 4

THEMA LIEBE

Schau dir dieses Blatt nun ebenso an. Wie sieht das Blatt aus? Wie ist seine Form? Ist es glatt oder rau?

Gibt es eine besondere Stelle an deinem Platz? Ist es irgendwo kaputt? Kannst du die Adern deines Blattes erkennen und welche Farbe hat es?

Auch wenn es zuerst vielleicht sehr ähnlich aussah, siehst du nun, dass es ganz anders aussieht. Denn jedes Blatt ist einzigartig. Dieses Blatt gibt es nur ein einziges Mal auf der Welt.

Nicht nur Blätter sind einzigartig. Blumen, Tiere, Früchte und auch wir Menschen. Jeden von uns gibt es nur ein einziges Mal auf der Welt.

Nimm deine Hand. Dreh die Handinnenfläche zu dir und schau sie dir ganz genau an. Siehst du die Adern und die Muster? Niemand sonst auf der Welt hat diese Hand. Jetzt kannst du auch noch mal deine andere Hand dazu nehmen. Sogar deine beiden Hände sind unterschiedlich. Es gibt dich nur einmal auf der Welt. Überlege: was könnte es sein, dass dich so einzigartig macht? Gibt es etwas was du besonders gut kannst? Was du an dir selbst magst? Was deine Freunde und Familie an dir mögen?

Wisse: so wie du bist, bist du genau richtig!

So wie du bist, bist du liebenswert!

So wie du bist, bist du wunderbar!

Danach sollen die Kinder die Blätter wieder in die Mitte zurück legen.

Wenn du möchtest, können sie daraus in einer stillen Gruppenarbeit ein Mandala legen. (dann bringe ein Bild eines Mandalas mit, um es ihnen zu zeigen)

ERZÄHLKREIS

Hast du heute schon etwas besonders Schönes erlebt?

Was hat dir ein warmes, gutes Gefühl gegeben.

Was ist Liebe für dich?

Was liebst du? Was magst du gerne? Wen liebst du? Wer liebt dich? Wer/was hat einen großen Platz in deinem Herzen?

Wer/was einen kleinen?

Wer liebt sich hier? Warum ist es wichtig, sich selbst zu lieben?

„Weil du für den Rest deines Lebens mit dir selbst sein wirst. Es ist erstaunlich, wenn du eine großartige Beziehung zu dir hast und gerne mit dir selbst zusammen bist. „

YOGA ÜBUNG

Herzöffnung

beim Einatmen öffnest du deine Arme ganz weit nach außen und beim Ausatmen tust du so als würdest du jemanden, der vor dir steht, umarmen.

Einatmen ganz weit und offen werden, Ausatmen: umarme dich selbst.



AG TAG 4

THEMA LIEBE

Mache das Ganze noch ein paar Mal. Jetzt sind unsere Herzen geöffnet für das nächste Spiel:

SPIEL

Geben/nehmen und was es mit uns macht!

Liebe geben bedeutet gleichermaßen auch Liebe zu bekommen.

Um das zu spüren und zu erfahren bereiten wir uns auf eine Ess-Meditation vor. Jedes Kind zieht einen Zettel mit Namen eines anderen Kindes. (Zettel vorbereiten oder die Kinder schreiben lassen)

Dem gezogenen Kind gibt es dann eine Süßigkeit (die du vorher verteilt hast) und fühlt, wie es sich anfühlt zu geben. Dabei schauen die beiden sich an. Lass das gebende Kind soetwas sagen wie: Ich gebe dir dieses Geschenk von Herzen. Bitte. (von Herzen)

Das bekommende Kind antwortet dann: Danke.

Wenn alle Kinder durch sind:

GESPRÄCHSRUNDE

Was spürst du, wenn du jemandem etwas gibst? Wie fühlt sich geben an? Und was würde wohl passieren, wenn du etwas Schlechtes gibst?

ZAUBERPUNKT

Er befindet sich in der Mitte des Brustkorbes, an der Stelle, wo man sich an die Brust tippt, wenn man sich selbst meint. Wie ein Lichtschalter, den man an- und ausknipsen kann, schaltet der Ich- Bin Punkt das eigene Licht an. Du bekommst mit ihm eine präsenste Ausstrahlung, wirkst selbstbewusster und andere nehmen dich als viel offener und sicherer wahr.

ÜBUNG

Die Kinder im Kreis stehend mit diesem Punkt experimentieren, ihn an und ausschalten (Brustkorb heben und senken) und schauen, wie das bei den anderen aussieht. Und wie es sich anfühlt.

KREATIVPART

Malen

AB – wie fühlt sich Liebe an? Wer/was ist in deinem Herzen? Lasse die Kinder diesem Gefühl eine Form geben.

Oder

Wie fühlt es sich mit angeschaltetem und ausgeschaltetem Zauberpunkt an. Malen.



AG TAG 4

THEMA LIEBE

ABSCHLUßRUNDE

Gibt es noch Fragen?

Danach: Was-ist-toll-an-mir Runde! Was habe ich heute gut gemacht? (falls ein Kind nichts weiß, lasse die anderen Kinder etwas zu ihm sagen)

ABSCHLUßLIED

I'm happy – I'm good singen (CD mitbringen /Snatam Kaur)

Beim hinaus gehen/Übung: Jedes Kind verabschiedet sich Einzeln von dir. Entweder mit high five oder einer Umarmung oder die Hand geben oder Tschüß sagen (mit Augenkontakt)

HAUSAUFGABE

- Sage den Menschen, die du liebst, dass du sie liebst und achte darauf, wie es sich anfühlt.
- Wenn du etwas nicht kannst, Zauberwort benutzen.
- Manchmal bewusst atmen. Zauberatem.
- Ab und zu Zauberpunkt aktivieren.

ZWISCHENDURCH falls die Kinder müde wirken, etwas Bewegung brauchen etc.

biete ihnen z.B. eine Schüttelmeditation an:

Stelle dich aufrecht hin und schüttle deinen ganzen Körper so doll, wie du kannst!

oder

Popo Wackeltanz von der CD „Schön, dass du da bist.“



AG TAG 5

THEMA DANKBARKEIT + KRAFTTIERREISE

ANKOMMEN

Raum und Mitte vorbereiten zum Thema Danke/Krafttier (zb Kartenset Krafttierkarten)
Bereite für jedes Kind einen Platz vor. Decke, Kissen..

Sitze am besten schon bereit auf deinem Kissen, bevor die Kinder hereinkommen, atme ein paar Mal tief ein und aus, komme in deine Ruhe und dann heiße sie willkommen.
Schaue bestmöglich jedes Kind an und begrüße es.

Wenn alle Kinder sitzen kannst du deine Klangschaale anschlagen oder ein anderes Zeichen/ Instrument benutzen, dass du mitgebracht hast. Entweder ist die Kerze schon an, oder du entscheidest, wie sie nun angemacht wird.

ANFANGSRITUAL

Wenn Ruhe ist, beginne mit dem Zauberatem. Atme bis dein Bauch so dick und rund wird wie ein Ball und dann puste alles raus, was du jetzt nicht brauchst. (3x)

Jetzt lasse die Kinder aufstehen und jedes Kind soll reihum seinen Namen in seiner jetzigen Stimmung sagen. Gerne darf es auch eine Geste dazu machen. Die anderen Kinder können dann zb darauf antworten: (Name) – schön, dass du da bist!

REDEKREIS + ÜBUNG

Wie fühlt ihr euch heute? Habt ihr „Hausaufgaben“ gemacht? Wie war das? Wenn ein Kind sagt, es kann nicht, erinnere an das Zauberwort NOCH.

Dann leite über zum Thema Dankbarkeit. Sprich mit deinen Kindern darüber, wie sie sich fühlen, wenn sie anderen Menschen helfen, und wie Dankbarkeit ihre Stimmung und sogar ihr generelles Wohlbefinden verbessern kann.

„Man kann nicht dankbar und unglücklich zugleich sein.“

Dankbarkeit zu empfinden bedeutet, sich des Wertes von etwas bewusst zu werden und die Aufmerksamkeit ganz auf die Gegenwart zu richten. Stelle den Kindern Fragen wie: Was macht dein Leben reicher? Was schenkt dir Freude? Wofür bist du dankbar?

ÜBUNG

Jeder teilt etwas mit, für das er dankbar ist, reihum.

Oder: Dankbarkeits ABC. Reihum, im Stehen, sitzen, bewegen – wie es gerade am besten passt.

REDEKREIS

Es gibt so viele tolle Dinge, die wir haben, sehen und bekommen können. Aber es gibt auch



THEMA DANKBARKEIT + KRAFTTIERREISE

eine Welt im Inneren. Dahin können wir auch schauen und das wollen wir heute einmal probieren und eine Fantasiereise machen.

Um das zu tun, lernen wir wieder eine neue Zauberkraft kennen. Unser Zauberauge.

Ich erkläre den Kindern, dass eine Fantasiereise so ähnlich ist wie ein

Traum, nur dass wir dabei nicht schlafen. Und um zu sehen, was innen los ist, nutzen wir unser Zauberauge. Wir reisen mit dem Zauberauge in das Reich der Fantasie.

Während der Reise kannst du immer mal wieder Kontakt zu den Kindern herstellen: „Wenn du das fühlen, sehen etc. kannst, dann wackle mit den Zehen, winke mit den Händen,...“

Auf unserer Reise wollen wir ein besonderes Tier besuchen, das nur für uns zu sehen ist. Jeder sieht ein anderes Tier.

KRAFTTIERREISE

Dein Krafttier

Wer weiß, was ein Krafttier ist?

Kennst du: schlau wie ein Fuchs.

Stark wie ein Bär.

Flink wie eine Biene.

Vielleicht findest du auch noch ein paar Sprichworte?

Die Indianer sagen: jeder Mensch hat ein ganz persönlicher Krafttier.

Heute wollen wir unsere Krafttiere kennenlernen.

Legt euch dazu in Shavasana.

Einführung Fantasiereise. *(Nutze hier die Einführung in die Fantasiereise die du dir überlegt hast. Die Kinder fühlen sich sicher, wenn sie vertraute Worte hören. Wenn du die Kinder in eine Trans geführt hast, beginne mit einem Text wie diesem)*

Stell dir also vor, du läufst nun über eine herrlich bunte Wiese.

Die Sonne scheint, du spürst das Gras an deinen Füßen,

Die Wiese ist voller herrlicher, bunter Blumen und die Wärme der Sonne kitzelt deine Arme und Beine.

Während du so über diese Wiese läufst, spürst du auch einen leichten Wind. Du spürst ihn in deinem Gesicht. Dein Kopf ist ganz klar.

Plötzlich hörst du etwas plätschern. Ist es ein Bach? Oder ein Wasserfall?

Du gehst ein paar Schritte in die Richtung des plätschern und plötzlich siehst du einen kleinen See. Es plätschert nicht mehr, im Gegenteil, der See ist ganz ruhig. Keine einzige Welle ist an der Wasseroberfläche. Ganz ruhig liegt der See vor dir. Du genießt diesen Anblick und siehst das ein paar Schritte neben dir ein Wald beginnt.

Der Waldrand ist nur ein paar Schritte entfernt du stehst auf und gehst in die Richtung.

Plötzlich siehst du, das sich dort etwas bewegt.

Es ist ein Tier. Du beobachtest das Tier und kannst noch nicht wirklich erkennen, was das



THEMA DANKBARKEIT + KRAFTTIERREISE

für ein Tier ist, aber du vertraust ihm, es scheint freundlich zu sein.

Und plötzlich weißt du, dieses Tier ist wichtig für dich.

Es ist deinetwegen gekommen. Also gehst du vorsichtig näher.

Und mit jedem Schritt kannst du es immer besser erkennen.

Du spürst das du diesem Tier voll und ganz vertrauen kannst. Das ist ein liebevolles Wesen.

Dieses Tier kennt dich gut und jetzt kannst du es kennen lernen. Du kannst sogar mit dem Tier sprechen.

Frage ist was hast du für Stärken? Worin liegt dein Geheimnis?

Und das Tier erzählt dir von seinen Eigenschaften.

Jetzt frage das Tier: wie kann ich diese Fähigkeit bekommen?

Diese besondere Kraft die auch du hast? Und das Tier antworte dir.

Du weißt dass es recht hart. Jetzt spürst du, dass diese Kraft, Fähigkeit und Weisheit in dir wächst.

Du bedankst dich bei deinem Tier, und wenn du möchtest, kannst du es jetzt auch mal streicheln. Nun verabschiedest du dich und gehst den Weg wieder zurück in deinem eigenen Tempo.

Rücknahme

(Nutze deine Art der Rücknahme. Zum Beispiel: Strecke dich bewege deine Hände reibe deine Hände aneinander schüttel dich und öffne deine Augen)

KREATIVTEIL

male dein Krafttier.

ABSCHLUßRUNDE:

Vorstellung der Bilder, wer will.. Gibt es noch Fragen?

Danach: Was-ist-toll-an-mir Runde! Was habe ich heute gut gemacht? (falls ein Kind nichts weiß, lasse die anderen Kinder etwas zu ihm sagen)

ABSCHLUßLIED

I'm happy – I'm good singen (CD mitbringen /Snam Kaur)

Beim hinaus gehen/Übung: Jedes Kind verabschiedet sich Einzelnd von dir. Entweder mit high five oder einer Umarmung oder die Hand geben oder Tschüß sagen (mit Augenkontakt)



AG TAG 5

THEMA DANKBARKEIT + KRAFTTIERREISE

HAUSAUFGABE

- Mache heute Abend – und gerne auch an allen anderen Abenden – eine Dankbarkeitsrunde mit deinen Eltern.
- Wenn du etwas nicht kannst, Zauberwort benutzen.
- Manchmal bewusst atmen. Zauberatem.
- Ab und zu Zauberpunkt aktivieren.

ZWISCHENDURCH falls die Kinder müde wirken, etwas Bewegung brauchen etc.

biete ihnen z.B. eine Schüttelmeditation an:

Stelle dich aufrecht hin und schüttle deinen ganzen Körper so doll, wie du kannst!

oder

Popo Wackeltanz von der CD „Schön, dass du da bist.“





Welches Krafttier ist dir in deiner Phantasiereise begegnet?
Welche Kraft, welche Stärken, welches Geheimnis hat es?
Zeichne es oder schreibe es auf!



LIEBLINGSFACH

AG TAG 6

THEMA ENERGIE

ANKOMMEN

Raum und Mitte vorbereiten zum Thema Energie
Bereite für jedes Kind einen Platz vor. Decke, Kissen..

Sitze am besten schon bereit auf deinem Kissen, bevor die Kinder hereinkommen, atme ein paar Mal tief ein und aus, komme in deine Ruhe und dann heiße sie willkommen.

Schaue bestmöglich jedes Kind an und begrüße es.

Wenn alle Kinder sitzen kannst du deine Klangschale anschlagen oder ein anderes Zeichen/Instrument benutzen, dass du mitgebracht hast. Entweder ist die Kerze schon an, oder du entscheidest, wie sie nun angemacht wird.

ANFANGSRITUAL

Wenn Ruhe ist, beginne mit dem Zaubерatem. Atme bis dein Bauch so dick und rund wird wie ein Ball und dann puste alles raus, was du jetzt nicht brauchst. (3x)

Jetzt lasse die Kinder aufstehen und jedes Kind soll reihum seinen Namen in seiner jetzigen Stimmung sagen. Gerne darf es auch eine Geste dazu machen. Die anderen Kinder können dann zb darauf antworten: (Name) – schön, dass du da bist!

REDEKREIS + ÜBUNG

Wie fühlt ihr euch heute? Habt ihr „Hausaufgaben“ gemacht? Wie war das? Wenn ein Kind sagt, es kann nicht, erinnere an das Zauberwort NOCH.

Dann leite über zum Thema Energie. Erkläre anhand der Strohalübung wie Energie durch jeden Menschen fließt. Dafür musst man so gerade wie möglich sitzen. Diese Energie verbindet jeden mit „oben“ und „unten“ – Himmel und Erde. Dann bist du gut getragen und verbunden. Was gibt es noch für unsichtbare Kräfte? Ich zb glaube an Engel und dass sie mich unterstützen. „Jedes Mal, wenn ich eine weiße Feder sehe, weiß ich, die Engel sind bei mir.“
Verbinde dich mit deinen unsichtbaren Kräften. Dann bist du noch viel stärker als sonst. Alles ist Energie. Energie ist so etwas wie eine Kraft, die etwas bewirken kann. Die Sonne liefert Energie, die unsere Haut erwärmt. Ein Lächeln verändert schon deine Energie.

SPIEL

Energiekugel:

(das könnt ihr im stehen oder sitzen spielen: Du nimmst aus der (Hosen-)Tasche eine „Energiekugel“ (eigentlich nur Luft) und hältst diese fest. Wenn du möchtest, denkst du dir eine kleine Geschichte aus, wo du die Kugel gefunden hast oder wer sie dir geschenkt hat. Das macht die Sache spannend. Nun schickst du die Kugel auf die Reise. „Wir geben uns gegenseitig Energie.“



AG TAG 6

THEMA ENERGIE

Du wirfst einem Kind die Kugel pantomimisch zu. Nach einem Moment der Überraschung wird die Kugel gefangen und weiter gegeben, geworfen. Man kann die Kugel auf verschiedenste Arten durch den Kreis wandern lassen. (Kopfball, Kicken, von Knie zu Knie, 1 x aufputschen...) Hilfreich ist es aber, wenn du konkrete Vorgaben für die Weitergabe der Kugel machst. Am Ende der Übung kann die Kugel an einem bestimmten Ort platziert werden. Vielleicht verschwindet die Kugel bei einem besonders müden Kind in der Hosentasche und spendet dort weiter Energie für den Tag oder du legst sie in eine Schale um sie bei Bedarf wieder zu verwenden....

YOGAÜBUNG

um uns gut zu verwurzeln für diese Energie Stunde, machen wir den Baum aus dem Yoga. Dazu lernen wir jetzt eine weitere Zauberkraft kennen. Die Zaubерwurzeln.

Baum

Steh fest auf der Erde

Schließ deine Augen

Stell dir vor, du bist ein Baum im Regenwald.

Ein großer, kräftiger Baum.

Lass die Wurzeln aus deinen Füßen tief in die Erde wachsen.

Ganz tief in die Erde hinein.

Spüre jetzt deine Verbindung mit der Erde.

Das sind deine Zaubерwurzeln.

Deine Zaubерwurzeln verbinden Dich mit der Kraft der Erde.

Kannst Du spüren, wie die Energie in Dich hinein fließt?

Deine Wurzeln machen Dich stark wie ein Baum.

(Das Bild des Baumes hilft den Kindern, diese Kraft der Verwurzelung zu spüren. Durch die Wurzeln kann auch gute Energie, Kraft, Farbe, die man braucht etc aus der Mutter Erde heraufgesogen werden. Vertraue da deiner Intuition (bist du mit deinem Zaubерfaden verbunden? ;) und leite an, was du meinst, was gerade in deiner Gruppe gebraucht wird.)

Lass nun eine große Baumkrone wachsen. (Arme hoch)

Spür wie deine Äste und Zweige hoch in den Himmel steigen. (Arme zu V)

Deine wunderschönen grünen Blätter wiegen sich im leichten Wind.

(Arme nach links und rechts schwingen)

Spür deine Verbindung mit dem Himmel.

Die Sonne scheint durch deine dichten Äste.

(Arme wieder runter)

Spür die Wärme, die Ruhe, den Frieden in dir.

Du fühlst dich gut, sicher und verbunden.

(Yoga CD Baum)



AG TAG 6

THEMA ENERGIE

ÜBUNG

Energie aus dem Handchakra spüren

Kennst du das, wenn deine Mama dir ihre Hand auf eine Stelle auflegt, die dir weh tut und plötzlich ist es gar nicht mehr so schlimm? Oder das du selbst deine Hand dahin legst, wo es wehtut? In deiner Hand gibt es ein Energiezentrum. Dort kann man wunderschöne, heilende Energie schicken. Wenn du also hingefallen bist und deine Mama legt ihre Hand auf die Stelle, dann hat sie dir ihre Heilenergie aus ihrer Hand geschenkt. Das passiert automatisch, wenn man Liebe geben möchte. (Unser Handchakra stimuliert nämlich immer auch gleich das Herzchakra.) Heute wollen wir mal versuchen, wie wir unsere Energie aus unseren Händen fließen lassen können. Wenn du mal genau in deine Hand hineinschaust, kannst du es sehen! In der Mitte deiner Handfläche ist ein Herz. Das zeichnen wir mit einem Stift nach. Jetzt weißt du, wo dein Handchakra ist. Um es zu spüren machen wir mal eine Übung. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus. Dein Bauch wird dick und rund mit dem einatmen und beim ausatmen pustest du alles heraus, was du nicht mehr brauchst. Jetzt konzentriere dich auf deine Handflächen und halte die Hände parallel zueinander im Abstand von ungefähr 30 cm (ein großes Lineal). Jetzt bewegst du die Hände ganz langsam aufeinander zu. Kannst du etwas spüren? Einen Widerstand? Ein Ziehen oder Drücken? Jetzt kannst du wunderbar die Übung ENERGIE SPÜREN anschließen. Jetzt wo die Kinder langsam merken, wie sehr sie Energie sind, teile sie in 2er Gruppen auf, für das nächste Energie Experiment:

ÜBUNG

Wir sind Superman!

Lasse immer 2 Kinder in einem Abstand von 1-2 Meter gegenüber aufstellen. Dann bitte sie die Augen zu schließen und Langsam auf das andere Kind zugehen. Es soll spüren, wo die Energie des anderen anfängt. Mit Hilfe unserer Atmung und einiger Körperbewegungen können wir diese Energiekreise um uns herum sogar vergrößern. Mit geschlossenen Augen schicken wir unserem Gegenüber ein große Kugel schöne, dicke, warme, helle Energie. Und – bei den meisten klappt es hervorragend und die Energie ist sogar mit geschlossenen Augen zu spüren! Wir fühlen uns wie Superman! Dann ist der andere dran.

KLEINER REDEKREIS

Habt ihr die Energie spüren können? Wie war es?

Und nun ist es Zeit für die nächste Zauberkraft. Jetzt wo wir schon soviel über Energie gelernt und gefühlt haben.

ZAUBERUMHANG

Stelle dir vor, wie du dich in einen riesigen Schutzmantel aus Energie hüllst. Suche dir die Farbe dafür aus, die dich beschützt. Und dann stelle dir vor, wie du ihn einmal ganz um dich rum



AG TAG6

THEMA ENERGIE

ziehst. Jetzt kann nichts mehr an schlechten Energien von außen durchdringen. (du kannst zb die gute Energie aus der Erde holen und wie ein Ei, von vorne und hinten und links und rechts bis über deinen Kopf um dich verteilen – das ist ein bißchen wie bei Harry Potter und seinem Umhang, der ihn unsichtbar macht. Die Kinder sind zwar nicht unsichtbar, aber geschützt!)

Jetzt bist du geschützt!!

KREATIVTEIL

Male dich in deinem Zauberumhang. Welche Farbe hat er? Vor was schützt er dich? Du kannst dann auch noch deine Zauberwurzeln malen. Vielleicht kannst du auch der Kraft, die sie dir geben, eine Farbe zuordnen.

ABSCHLUßRUNDE

Vorstellung der Bilder, wer will. Gibt es noch Fragen?

Danach: Was-ist-toll-an-mir Runde! Was habe ich heute gut gemacht? (falls ein Kind nichts weiß, lasse die anderen Kinder etwas zu ihm sagen)

ABSCHLUßLIED

I´m happy – I´m good singen (CD mitbringen /Snatam Kaur)

Beim hinaus gehen/**Übung:** Jedes Kind verabschiedet sich Einzelnd von dir. Entweder mit high five oder einer Umarmung oder die Hand geben oder Tschüß sagen (mit Augenkontakt)

HAUSAUFGABE

- Mache heute Abend – und gerne auch an allen anderen Abenden – eine Dankbarkeitsrunde mit deinen Eltern.
- Wenn du etwas nicht kannst, Zauberwort benutzen.
- Manchmal bewusst atmen. Zauberatem.
- Ab und zu Zauberpunkt aktivieren.
- Zauberumhang aktivieren.
- Versuche das Herz in der Hand deiner Mutter/Vater zu finden.

ZWISCHENDURCH

falls die Kinder müde wirken, etwas Bewegung brauchen etc. biete ihnen z.B. eine Schüttelmeditation an:

Stelle dich aufrecht hin und schüttele deinen ganzen Körper so doll, wie du kannst!
oder

Popo Wackeltanz von der CD „Schön, dass du da bist.“



AG TAG 7

THEMA LICHT

ANKOMMEN

Raum und Mitte vorbereiten zum Thema Licht. Bereite für jedes Kind einen Platz vor. Decke, Kissen..

Sitze am besten schon bereit auf deinem Kissen, bevor die Kinder hereinkommen, atme ein paar Mal tief ein und aus, komme in deine Ruhe und dann heiße sie willkommen. Schau bestmöglich jedes Kind an und begrüße es.

Wenn alle Kinder sitzen kannst du deine Klangschale anschlagen oder ein anderes Zeichen/Instrument benutzen, dass du mitgebracht hast. Entweder ist die Kerze schon an, oder du entscheidest, wie sie nun angemacht wird.

ANFANGSRITUAL

Wenn Ruhe ist, beginne mit dem Zauberatem. Atme bis dein Bauch so dick und rund wird wie ein Ball und dann puste alles raus, was du jetzt nicht brauchst. (3x)

Jetzt lasse die Kinder aufstehen und jedes Kind soll reihum seinen Namen in seiner jetzigen Stimmung sagen. Gerne darf es auch eine Geste dazu machen. Die anderen Kinder können dann zb darauf antworten: (Name) – schön, dass du da bist!

Redekreis + Übung Wie fühlt ihr euch heute? Habt ihr „Hausaufgaben“ gemacht? Wie war das? Wenn ein Kind sagt, es kann nicht, erinnere an das Zauberwort NOCH.

Dann leite über zum Thema Licht. Womit verbindest du das Wort Licht? Gibt es auch soetwas wie ein Licht im innern? Was könnte das sein? (Erinnere an die Energiearbeit der letzten Stunde. Und erinnere an den Lichtschalter, den man anknipst beim Zauberpunkt)

KLEINE MEDITATION

Setze dich in deinen besten Meditationssitz. (Zauberfaden) Lege deine Hände auf den Bauch. Spüre, wie die Bauchdecke sich hebt und senkt. Atme ganz natürlich.

Jetzt stell dir vor, wie sich in kleines Licht in deinem Bauch anknipst. Vielleicht ist es klein und wächst langsam. Vielleicht breitet es sich in deinem ganzen Bauch aus. In die Arme. Hände. Beine. Füße. Und wieder zurück ins Herz und den Bauch. Danach weiter hoch in den Kopf. Merkst du wie warm und angenehm das Licht sich anfühlt?

TANZEN

(suche eine Musik, die du magst. Sie kann schnell, langsam, wild oder sanft sein, so wie es sich für dich gut anfühlt)

Versuche so zu tanzen, als würdest du dein Licht verbreiten wollen. Du kannst die Arme



AG TAG 7

THEMA LICHT

nutzen, schüttel es zb aus dir heraus oder dir nur vorstellen, wie das Licht sich aus dir heraus verbreitet. Stelle dir vor, wie du das Licht in die ganze Welt verteilst. Und genieße, dass der ganze Raum voller Licht von euch allen ist. Wenn du eine Truppe hast, die nicht tanzen möchte, mache die Gibberish Meditation mit ihnen. (auf jeden Fall muss was rausgetanzt, geschüttelt, gegibberisht werden)

Danach setzen sich alle Kinder in den Kreis. Kurz in Stille. Nachspüren.

MASSAGE

Jetzt, wo die Kinder sich besser kennen, können wir eine Massage mit ihnen machen. Berührung ist wie Nahrung

Hier kannst du am besten die Wettermassage nutzen, dort beginnen wir mit Licht. Immer zwei Kinder gehen zusammen und massieren sich gegenseitig. Du kannst es für alle anleiten.

Wettermassage

Sonne: Mit flachen Händen über den Rücken streichen, (verteile das Licht)

Regen: Mit den Fingerkuppen sanft auf den Rücken trommeln,

Donner: Leichtes Trommeln mit lockeren Fäusten,

Blitz: Mit dem Zeigefinger eine Blitzbewegung auf den Rücken zeichnen, Regenbogen: Mit allen fünf Fingern einen Regenbogen beschreiben auf dem Rücken. Dann wechseln und das andere Kind ist dran.

Nach der Massage lässt du die Kinder den Raum aufräumen und sie sollen 5 Minuten vor der Tür/draussen/.. warten. Achte darauf, dass sie beaufsichtigt sind. Dann bereitest du das Lichtlabyrinth vor.

Das ist eine unglaublich kraftvolle Meditation. Die Kinder spüren die Magie und sind meist sehr still und aufmerksam. Lass sie am Rand sitzen und die Gänge der anderen Kinder mitverfolgen.

LICHTLABYRINTH

Lege einen Weg in einer Art Spirale oder in Schwingungen. Du kannst ihn aus Naturmaterialien (Tannenzapfen, Steine, Taue) legen, aus Tüchern oder auch aus allem, was dir einfällt. Unterwegs gestalte ein paar Stationen. Das kannst du aus Muscheln, Steinen, kleinen Instrumenten, Figuren, Sitzkissen...

Dann bekommt jedes Kind eine Kerze (Teelicht auf einem Tellerchen, im Glas) und geht damit meditativ einmal durch das Labyrinth. Am Ende steht eine Kerze, an der wird das eigene Licht entzündet. Auf dem Rückweg stellt das Kind seine Kerze an eine Stelle des Labyrinths ab, die sich gut anfühlt.

Variante: Die Kerze wird direkt entzündet und das Kind geht nur einmal durch das Labyrinth und sucht sich den Platz für seine Kerze.



AG TAG 7

THEMA LICHT

Du kannst jedes Kind mit ein paar Worten auf den Weg schicken. Zb „Zünde eine Kerze an, gehe langsam durch das Lichtlabyrinth, finde dort deinen eigenen Platz. Du wirst dir dadurch deiner eigenen Kraft und deines eigenen Lichtes bewusst werden.“

ABSCHLUßRUNDE

Danach: Was-ist-toll-an-mir Runde! Was habe ich heute gut gemacht? (falls ein Kind nichts weiß, lasse die anderen Kinder etwas zu ihm sagen)

ABSCHLUßLIED

I'm happy – I'm good singen (CD mitbringen /Snam Kaur)

Beim hinaus gehen/Übung: Jedes Kind verabschiedet sich Einzeln von dir. Entweder mit high five oder einer Umarmung oder die Hand geben oder Tschüß sagen (mit Augenkontakt)

HAUSAUFGABE

- Mache heute Abend – und gerne auch an allen anderen Abenden – eine Dankbarkeitsrunde mit deinen Eltern.
- Wenn du etwas nicht kannst, Zauberwort benutzen.
- Manchmal bewusst atmen. Zauberatem.
- Ab und zu Zauberpunkt aktivieren.
- Zauberumhang aktivieren.
- Spüre immer mal wieder das Licht in dir.

ZWISCHENDURCH falls die Kinder müde wirken, etwas Bewegung brauchen etc.

biete ihnen z.B. eine Schüttelmeditation an:

Stelle dich aufrecht hin und schüttle deinen ganzen Körper so doll, wie du kannst!

oder

Popo Wackeltanz von der CD „Schön, dass du da bist.“



AG TAG 8

THEMA GEFÜHLE + RÜCKBLICK + ABSCHLUß

ANKOMMEN

Raum und Mitte vorbereiten zum Thema. Bereite für jedes Kind einen Platz vor. Decke, Kissen..

Sitze am besten schon bereit auf deinem Kissen, bevor die Kinder hereinkommen, atme ein paar Mal tief ein und aus, komme in deine Ruhe und dann heiße sie willkommen. Schau bestmöglich jedes Kind an und begrüße es.

Wenn alle Kinder sitzen kannst du deine Klangschale anschlagen oder ein anderes Zeichen/Instrument benutzen, dass du mitgebracht hast. Entweder ist die Kerze schon an, oder du entscheidest, wie sie nun angemacht wird.

ANFANGSRITUAL

Wenn Ruhe ist, beginne mit dem Zauberatem. Atme bis dein Bauch so dick und rund wird wie ein Ball und dann puste alles raus, was du jetzt nicht brauchst. (3x)

Jetzt lasse die Kinder aufstehen und jedes Kind soll reihum seinen Namen in seiner jetzigen Stimmung sagen. Gerne darf es auch eine Geste dazu machen. Die anderen Kinder können dann zb darauf antworten: (Name) – schön, dass du da bist!

REDEKREIS

Habt ihr „Hausaufgaben“ gemacht? Wie war das? Wenn ein Kind sagt, es kann nicht, erinnere an das Zauberwort NOCH.

Heute ist unser letzter Tag. Lasst uns nochmal über Gefühle reden. Ich bin etwas traurig, dass wir uns heute das letzte Mal sehen, aber sehr froh, dass ich soviel schöne Zeit mit euch verbringen durfte.

Gefühle sind wie Wetter! Sie ziehen vorbei.
Du bist nicht dein Gefühl – du fühlst dich so und so..

Wisst ihr, dass jeder auf der ganzen Welt manchmal Sorgen hat?
Egal ob es Babies oder Kinder oder Erwachsene sind.
Manchmal fühlt man sich traurig, schüchtern, nervös oder ärgerlich.
Es gibt keine schlechten oder falschen Gefühle.

Manchmal wollen unsere Gefühle uns zum weinen oder schreien oder schlagen bringen. So wie du dich jetzt fühlst ist es okay. Manchmal ist es ungemütliche Gefühle. Die Gefühle zu haben ist okay – aber deshalb jemanden zu verletzen ist nicht okay.



AG TAG 8

THEMA GEFÜHLE + RÜCKBLICK + ABSCHLUß

MEDITATION

Nimm einen tiefen Atemzug. Welches Gefühl ist gerade bei dir? Bist du glücklich, traurig, aufgeregt, schüchtern, nervös, ärgerlich, ruhig, aufgeregt, entspannt oder was ganz anderes? Jeds Gefühl ist okay. Alle Gefühle sind okay.

Mal gucken wie sich dein Körper anfühlt gerade.

Fühlst du dich warm, kalt, hast du Schmetterlinge im Bauch, busy, hart.

Und wie fühlt sich dein Kopf an?

Wie fühlt sich dein Herz an?

Wie fühlt sich dein Bauch an?

Nimm 2 Atemzüge und fühle deinen Atem, der bis in deinen Bauch fließt und dann lasse alle Luft wieder raus.

Es hilf uns sehr, wenn wir über unsere Gefühle reden. Gibt es jemand mit dem ihr über eure Gefühle reden könnt?

Eltern, Freunde, Großeltern. Wie fühlt es sich an genau dieses Gefühl zu haben. Warum glaubst du besucht dich dieses Gefühl gerade jetzt? Und möchtest du, dass es bleibt oder geht?

Wer hatte schon mal Sorgen? (Handzeichen)

Es ist total in Ordnung Sorgen zu haben – aber es ist auch wichtig zu wissen, was man tun kann, wenn es so ist.

Das knifflige an Sorgen ist, das sie wachsen.

Meistens starten Sorgen ganz klein. Aber je mehr wir über sie nachdenken, desto größer werden sie. Sie werden größer durch unsere Gedanken! Größer und größer. Und bald können sie so groß werden, wie ein großer Stein. Dann fühlen wir uns schwer. Und wenn wir immer weiter an die Sorgen denken, dann werden sie auch immer größer. Dann sind sie so groß wie ein großer Felsblock und wir fühlen uns noch schwerer. Vielleicht fängt jetzt sogar der Bauch an wehzutun. Oder dein Kopf.

Vielleicht fühlst du dich krank vor lauter Sorgen. Und du kannst gar nicht aufhören an die Sorgen zu denken. Kennst du das auch? Ich ja!

Hast du eine Idee wie wir es schaffen können, die Sorgen immer kleiner werden zu lassen?

Ich teile ein paar coole Tricks mit euch!

ÜBUNGEN

Gibberish

Für ein paar Minuten gehe durch den Raum und erlaube dir auszudrücken, was du wahrnimmst: Gefühle, Gedanken, Anspannung. Diese Sprache nennen wir Gibberish.



AG TAG 8

THEMA GEFÜHLE + RÜCKBLICK + ABSCHLUß

Wirf alles über diese Töne aus deinem Körper heraus.

Dein Kopf denkt immer in Worten. Brabbeln hilft dir, dass du aufhörst ständig Worte zu formulieren. Ohne deine Gedanken zu unterdrücken, kannst du sie mit Worten und Tönen loswerden. Dein Körper soll sich auch dabei bewegen. Brabble laut vor dich hin, artikuliere lauter unsinnige Worte und sei total verrückt dabei. Benutze den Körper zum Ausdrücken, was du Unsinniges sagst. Das Ganze machst du ca 5 Minuten.

Danach sitze einige Minuten ohne dich zu bewegen und ohne einen Ton von dir zu geben. Nimm die Stille wahr.

Lasse die Kinder ihre Körper schütteln.

(Das ganze sollte einigermaßen kontrolliert abgehen)

Danach lässt du die Kinder ein paar intensive Atemzüge atmen.

Diese Übung lässt nervöse Energie gehen.

Hände entlang fahren

Jetzt zeige ich euch eine Übung, die ihr immer und überall tun könnt und die auch noch Spaß macht. Ihr braucht dazu nur eure beiden Hände. Und euern Atem. Habt ihr alles dabei? Super. Dann haltet mal die eine Hand nach vorne – die Finger gespreizt und mit einem Finger der anderen Hand, fahren wir die Finger der Hand 1 entlang. Beim hoch fahren atmen wir ein, beim runterfahren atmen wir aus. Ganz in deinem Tempo. Wenn du magst, kannst du auch die Augen dabei schließen.

Zauberatem Variante

Wenn du dir Sorgen machst, nimm erstmal einen tiefen Atemzug. Atme tief ein und zähle bis 3 und aus und zähle bis 4. Fühle deinen Atem und lasse ganz langsam deinen Atem raus. Lass es uns gemeinsam tun. Atme ein – atme aus. Mache es mindestens dreimal.

Diese Art zu atmen hilft unserem Kopf ruhiger und klarer zu werden. Das tolle ist, du kannst es IMMER machen. Überall.

Schneekugel nehmen + schütteln

Wenn man sehr aufgeregt ist, Schneekugel nehmen + schütteln,

So sieht mein Geist gerade aus. Meint ihr ich kann klar sehen?

Nein – das kann ich nicht! Der ganze Schnee fliegt herum. Meint ihr, ihr könnt mir helfen wieder klar zu sehen?

Legt alle eure Hand an den Bauch,
beobachtet den Schnee,
und fühlt, wie ihr atmet,
schaue nur auf den Schnee,
entspanne deine Schultern, wenn sie verspannt sind,
Sieh was passiert, der ganze Schnee sinkt zu Boden,
Kannst du nun durchblicken?



AG TAG 8

THEMA GEFÜHLE + RÜCKBLICK + ABSCHLUß

Du siehst nun wieder klar!

Es geht nicht darum sie loszuwerden, es geht darum zu lernen, dass wenn wir uns nur auf eine einzige Sache konzentrieren, das Atmen, den Schneefall, beruhigt das unseren Körper und unseren Geist, das wir klar sehen können.

Ich frage dich: Geht der Schnee weg? Nein. Der Stress und die Gedanken und alles sind also nicht verschwunden, sie sind nur ruhig. Und gibt uns damit eine Möglichkeit die Dinge zu händeln. Sich ruhiger zu fühlen und klar zu sehen. Es geht nichts weg. Es beruhigt sich bloss.

Der nächste Schritt ist:

teile anderen deine Sorgen mit. Das ist auch eine super Sache. Teile sie, deine Sorgen. Eltern, Lehrer, Freunde – wem auch immer du vertraust. Erzähle ihnen, wie deine Sorgen aussehen.

Sind sie klein oder groß – eher wie ein Stein oder ein Felsblock? Machst du dir über eine Sache oder mehrere Sachen Gedanken? Wie fühlt sich dein Körper an? Wie fühlt sich dein Geist an? Sind deine Sorgen über etwas was schon passiert ist? Oder passieren könnte? Wenn du es schwer findest darüber zu reden, kannst du auch Bilder malen, und die dann zeigen. Es wird sich auf jeden Fall sehr gut anfühlen, deine Sorgen zu teilen und dann werden sie wieder schrumpfen. Ziemlich schnell sogar. Und du fühlst dich wieder leichter.

Ein anderer super Trick ist das Ich – bin – ganz – mutig. Mudra

Und jedesmal, wenn die Sorgen wieder kommen, denke daran, je mehr du an sie denkst, desto größer werden sie. Also, wenn sie kommen, atme erstmal so wie wir es gelernt haben und dann, teile sie. Schaue sie dir an. Erzähle darüber. Dann fühlen sie sich gesehen und dürfen wieder gehen.

Zum Abschluß machen wir eine Übung, die uns zeigt, wie wunderbar wir sind.

Komplimentensonne

Jedes Kind schreibt auf den oberen Teil des Streifens seinen Namen.

Dann reicht es den Streifen weiter. Der nächste schreibt ein schönes Kompliment für das Kind, dessen Name oben steht auf den Streifen.

Dann wird der Streifen wieder weiter gereicht. Das nächste Kompliment wird geschrieben, weitergegeben usw bis alle dran waren.

Zum Schluß legen alle Kinder ihre Streifen zu einer Sonne zusammen und Legen ihre Hände links und rechts daneben. Die Finger berühren sich.

Jetzt kannst du die Kinder die Augen schließen lassen und eine Affirmation sprechen lassen oder eine kleine Meditation machen. zb



AG TAG 8

THEMA GEFÜHLE + RÜCKBLICK + ABSCHLUß

ABSCHLUß

du bist unendlich geliebt,
du bist wertvoll,
du bist ein Geschenk für diese Welt
und es ist so gut und so richtig und wichtig,
dass du hier bist, auf dieser Welt!!
bringe dein Licht in die Welt!
Es ist so schön, dass es dich gibt!!!

Alle Kinder auf den KönigsStuhl

eins liest für das andere vor. (du kannst die Streifen mischen und die Kinder zb Streifen ziehen lassen. Jeder liest dann für das Kind vor, dessen Streifen es gezogen hat.)

Nach dem vorlesen übergibst du – mit noch ein paar schönen Worten für das Kind - deine Geschenke (Karten mit Zauberkraft und Poster)

ABSCHLUßRUNDE

Dankbarkeitsrunde.

Und ein paar Worte von dir – sowas wie:
Ich bin in tiefer tiefer Dankbarkeit für diese wundervolle AG.
Danke an euch.
Danke für euer Vertrauen.
Es ist mir ein Ehre.

ABSCHLUßLIED

I´m happy – I´m good singen (CD mitbringen /Snatam Kaur)
Beim hinaus gehen/Übung: Jedes Kind verabschiedet sich Einzeln von dir. Entweder mit high five oder einer Umarmung oder die Hand geben oder Tschüß sagen (mit Augenkontakt)

HAUSAUFGABE

- Nutze deine Zauberkräfte! Sooft du kannst.

ZWISCHENDURCH falls die Kinder müde wirken, etwas Bewegung brauchen etc.

biete ihnen z.B. eine Schüttelmeditation an:
Stelle dich aufrecht hin und schüttle deinen ganzen Körper so doll, wie du kannst!

oder

Popo Wackeltanz von der CD „Schön, dass du da bist.“

