



LIEBLINGSFACH

FORTBILDUNG zum\*r

# LIEBLINGSFACH TRAINER\*IN

nach TINA RICHTER



# IMPRESSUM

Auflage 2/2019

Bildquellen:

© Tina Richter

© Pixabay

© Silvia Doberenz

HERZSACHE GmbH \* Akademie für Herzbildung

Im Hilgersfeld 24 \* Bergisch Gladbach \* E Mail: kontakt@HERZSACHE.jetzt

Deine LIEBLINGSFACH Dozentinnen:

Tina Richter, LIEBLINGSFACH Founder, CEO und Trainerin LIEBLINGSFACH

Katharina Winkler, LIEBLINGSFACH Dozentin, LIEBLINGSFACH Trainerin

„Life is about the people you meet,  
and the things you create with them.

So go out and start creating.“

HOLSTEE MANIFEST

## LIZENZBEDINGUNGEN

Die Inhalte dieses Dokumentes sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur in bestimmungsgemäßer Weise verwendet werden, insbesondere für eigene Anschauungs- oder Unterrichtszwecke des Lizenznehmers.

Zu diesen Zwecken dürfen die Inhalte im erforderlichen Umfang auf PCs/Tablets/Mobilgeräten und/oder sonstigen Endgeräten gespeichert und genutzt werden. Zulässig sind – allerdings nur auszugsweise - Papier-Ausdrucke für die Teilnehmer für Zwecke des eigenen Unterrichts des Lizenznehmers; eine Weitergabe digitaler Kopien an Unterrichtsteilnehmer ist hingegen nicht gestattet.

Auch eine sonstige Weitergabe an Dritte, beispielsweise für fremde Unterrichtszwecke, ist nicht gestattet. Soweit eine Nutzung nach vorstehenden Maßgaben zulässig ist, können die Inhalte auch auszugs und/oder ausschnittsweise genutzt werden. Darüberhinausgehende Änderungen, Bearbeitungen und/oder Umgestaltungen der Inhalte sind nicht gestattet. Verletzungen der Lizenzbedingungen führen zur sofortigen Abmahnung. Für Fehler in dem Dokument wird keine Haftung übernommen.



Kinder können die Welt verändern!

Alles was sie dafür brauchen,  
ist bereits in ihnen vorhanden.

Alles was du dafür brauchst  
es ihnen nahe zu bringen,  
ist bereits in dir vorhanden.

LET'S MAKE A DIFFERENCE TOGETHER.



## VORWORT

*Liebe\*r Lieblingsfach Trainer\*in.*

Wir leben in einer extrem herausfordernden Zeit. Es werden Lösungen für Probleme gesucht, wie wir sie bisher so noch nicht hatten. Es ist nicht mehr möglich die Augen zu verschließen. Nicht nur als Mutter von drei Kindern ist es mir wichtig, mich für unsere Zukunft zu engagieren. Wir benutzen soviel Energie indem wir leiden und mitleiden - lasst uns diese Energie in unsere Vision einer besseren Welt investieren. Ich mache diesen Raum hier auf und wir füllen ihn gemeinsam. Damit Veränderung stattfinden kann, braucht es eine neue Art der Bildung. Es braucht Herzbildung!

Mit LIEBLINGSFACH möchte ich genau das erreichen. Je jünger Menschen lernen, liebevoll und achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen, umso mehr kann sich die Veränderung für die Welt ausbreiten. Es kann sich ein neues Bewusstsein in den nächsten Generationen festigen.

LIEBLINGSFACH macht sich Herzbildung zur Herzsache, damit sich Kinder in der zukünftigen Welt zurechtfinden und sie zu einer besseren Welt gestalten.

Wir bringen eine neue Kultur der Achtsamkeit in die Schulen. Dies ist eine äußerst wichtige Arbeit und bietet unseren Kindern in diesen Zeiten der Unsicherheit und des Wandels einen Hoffnungsschimmer. Eine neue Orientierung für ihr eigenes Leben. Eine Chance, in Zukunft erfüllter und selbstbestimmter zu leben.

**Danke, dass DU dabei bist!**

*Deine Tina*



WENN WIR  
UNSER eigenes Licht  
erstrahlen lassen,  
geben wir UNBEWUSST  
ANDEREN MENSCHEN  
die Erlaubnis,  
dasselbe zu tun.

MARIANNE WILLIAMSON



## Was brauche ich?



### VORHER Check!

- Teilnehmerliste
- Was gibt es in dem Raum, indem ich arbeite?  
Stichwort: Musikanlage, Decken, Kissen

### ZUM KURS Check!

- Box/Musik/CD Player
- Musik
- Kerze
- Mitte gestalten
- Matten, Kissen, Decken
- Augensäckchen
- Düfte
- Instrumente (Klangschale, Gong, Zirbel..)
- Stifte
- Je nach Thema benötigte Materialien

### VIELLEICHT Check!

- Arbeitsblätter
- Kreativ Material

**REGELN** sind natürlich wichtig. Regeln geben den Kindern und auch dir Sicherheit. Sie erleichtern die Zusammenarbeit. Erkläre den Kindern, was du in deiner AG/Projekt vor hast. Für viele Kinder ist es eine ganz neue Erfahrung und sie brauchen Erklärungen und Regeln. Dabei ist wichtig zu klären, dass die Regeln für die Kinder, aber auch für dich gelten!  
Frage auch die Kinder: Was ist euch wichtig?

Es gibt verschiedene Vorgehensweisen, wie man Regeln vereinbaren kann. Hier findest du einige Idee. Suche dir heraus, was zu dir passt, aber bleibe flexibel.

Wenn die Kinder Regeln erstmal nicht so gut finden, frage sie: Wo gibt es überall Regeln? Und wofür sind sie gut? Zb beim Sport. Dann werden sie die Notwendigkeit verstehen.

Am besten werden Regeln eingehalten, wenn...

- sie gemeinsam mit Kindern vereinbart werden
- sie zeit- und situationsabhängig sind
- sie verhandelbar sind
- sie veränderbar sind
- sie individuell sind

## **REGEL Beispiele**

Wir hören einander zu

Wir behandeln uns respektvoll/respektieren die Meinung des Anderen

Alle fühlen sich wohl oder sagen, was sie dazu brauchen

Der Lehrer setzt die Geschichte nur fort, wenn alle still sind.

Die Kinder dürfen sagen, wenn sie nicht mehr in Ruhe sitzen können, dann gibt ein kleines Bewegungsspiel (Energiekick)

Wenn der Lehrer seine Hand hebt, bedeutet dies, dass jeder ruhig werden sollte. (Du kannst dir natürlich dein eigenes Zeichen mit den Kindern ausdenken.)

Die Kinder können auch mit dem vereinbarten Zeichen um Ruhe bitten

Kein Kind MUSS alles mitmachen. Wer nicht möchte oder sich gerade nicht danach fühlt, legt sich auf die Matte und ist still.

Das Kind kann jederzeit einsteigen, wenn es sich wieder danach fühlt.

Ein gemeinsames Zeichen zur Ruhe vereinbaren zb beenden die Kinder den Satz: Lehrer sagt: ACHTSAM.. Kinder sagen: .. sind wir!

Alle Kinder gehen respektvoll miteinander um, es wird kein Kind ausgelacht, eher motiviert oder unterstützt.

Aufzeigen wenn man was sagen möchte und warten bis man dran kommt. Stelle zb die Frage "Ist es gerade wichtig?"

Während der Meditation darf der Nachbar nicht gestört , also weder angesprochen, noch berührt werden

Während der Meditation bleibe an deinem Platz

Auf die Toilette gehe ich vorher oder hinterher

Wenn die Klangschaale ertönt, darfst du wieder reden und dich bewegen

Wenn du eine Hustenanfall bekommst, der nicht aufhören will, verlasse leise den Raum

Für jede Übung gibt es Variationen. Nichts muss perfekt sein.

Wenn ein Kind redet, dann sind alle anderen still und reden nicht dazwischen.

Ausreden lassen!

Liebevoll miteinander umgehen.

Meditationskissen werden nicht geschmissen, geworfen oder mit den Füßen weggeschossen! Auch nicht auf den Kopf gelegt o.ä.

Wir haben Spaß miteinander und genießen unsere gemeinsame Zeit!

**Falls dich das Thema noch weiterführend interessiert, empfehlen wir dir das Buch: Die Klassenregeln, von Christoph Eichhorn, Schulpsychologe**

## Stundenbild - Die Mitte gestalten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Mitte zu gestalten.

Man kann eine Kerze in die Mitte stellen und sonst nichts, wenn man der Meinung ist, alles andere lenkt ab. Man kann seiner Fantasie freien Lauf lassen und eine bunte Mitte gestalten. Und natürlich alles dazwischen.

Ich lege gerne Dinge in die Mitte, die im Laufe der Stunde zum Einsatz kommen. Das könnten Augensäckchen sein, Bilder, Tücher, Duftöle, Steine, die dann ausgesucht und bemalt werden usw.

Ich mag eine schön gestaltete Raummitte, die zum Thema der Stunde passt. Die Kinder kommen hinein und schauen und raten, was alles wohl heute passieren wird.

Auch hier hilft die gute Vorbereitung auf die Stunde. Wenn du zb die Stunde zum Thema LIEBE vorbereitest, wirst du dir vielleicht ein paar Herzen ausdrucken oder basteln und auch die Farbe rot in den Vordergrund stellen. Dann kann man die Mitte auch schön in die erste Frageunde mit einbeziehen. (Wieso könnte `rot` die Farbe der Liebe sein?)

Oftmals kann ich mir auch Dinge für die Raummitte ausleihen. Bei meinen Kindern finde ich fast zu jedem Thema schöne Gegenstände für das jeweilige Stundenbild. Auch die Natur gibt soviel her. Wenn du einen achtsamen Spaziergang durch den Wald machst, wirst du sicher vielfältige Materialien finden und gleichermaßen deine Praxis schulen.

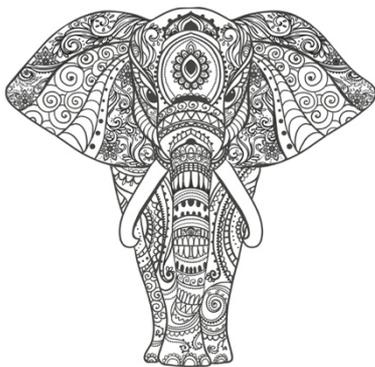
Durch deine Praxis wird es dir nach und nach immer leichter fallen die Mitte zu kreieren.



## Dein persönliches Begleittier

Manchmal ist es schön, wenn man sich eine Unterstützung in die AG einlädt. Mein persönlicher Begleiter ist ein Elefant. Seinen Namen suchen sich die Kinder der jeweiligen AG aus. Somit heißt er jedes Mal anders. Die Kinder lieben ihn und freuen sich, wenn sie ihn in der Stunde kuscheln und sich auf ihn legen dürfen. Geht es einem Kind nicht gut, bekommt es den Elefanten zur Unterstützung.

Außerdem ist er unser Tier im LOGO und schmückt so viele Arbeitsblätter und die Vorderseite der AG Mappe. Er unterstreicht mit einem Spruch aus dem Yoga Sutra den Gedanken der Meditation. Falls du als LIEBLINGSFACH Trainer\*in unterwegs sein möchtest, könntest du auch mit dem Elefanten gehen. Falls du dir ein anderes Tier wünschst, habe ich dir ein paar Ideen zusammengestellt.



DEINE LIEBLINGSFACHTRAINERIN: TINA RICHTER  
KONTAKT: 0172.2105128 ODER WWW.THALGOLD.DE



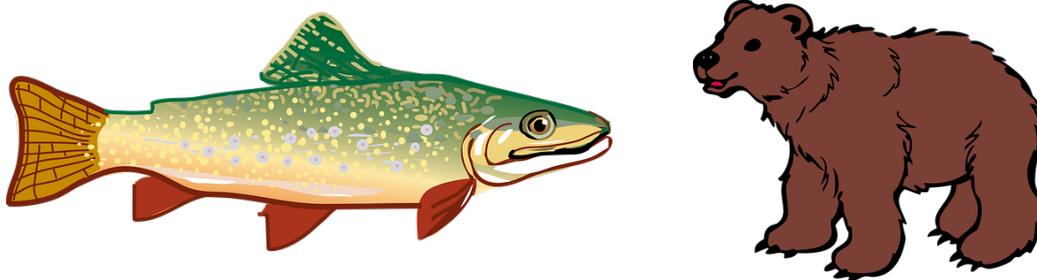


„Meditiere auf  
die Kraft des  
Elefanten und du  
wirst diese  
erlangen!“

Aus dem Yoga Sutra

Vielleicht hast du auch Lust einen persönlichen Begleiter mit in deine Stunden zu nehmen. Beantworte dir einige Fragen und du kommst deinem besten Begleittier vielleicht auf die Spur. Oder gibt es spontan eine Idee? Welche ist deine Lieblingstageszeit? Welche Eigenschaften sind dir wichtig? Welche Zauberkraft hättest du gerne? Welches ist deine Element? Wasser, Luft, Feuer, Erde? Falls du noch immer keine Idee hast, schau doch mal, ob dich eines dieser Tiere anspricht.

Mein Tier ist: \_\_\_\_\_



**Pferd:** Das Pferd symbolisiert Freiheit. Es ist wild und geht immer neue Wege. Auch Treue ist ein Charakterzug dieses Tieres. Wer das Pferd sieht, ist voller Tatendrang, schmiedet Pläne und weiß, was wahre Freundschaft bedeutet. Es zeigt aber auch, dass die Flucht manchmal klüger ist als der Kampf.

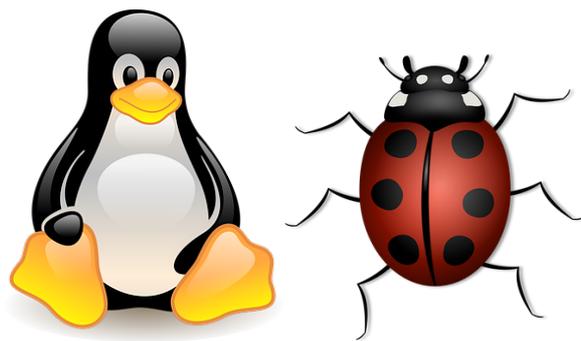
**Hund:** Der Hund steht für Treue und Schutz. Ehrlich und verspielt, zeigt er seine Zuneigung und Freude ganz offen - so etwas ist ansteckend! Er vertreibt unsere traurigen Gedanken und schenkt Kraft für neue Projekte. Gefahren werden schnell erkannt. Augen offen halten! Loyalität und Liebe sind das Wichtigste im Leben.

**Wolf:** Der Wolf ist ein weises Tier und weiht uns in altes Wissen ein. Er steht für Führungskraft und Stärke. Gleichzeitig symbolisiert er aber auch das Wilde, Ungezügelter und Mystische. Manchmal verlässt er sein Rudel, um Erfahrungen zu sammeln.

**Elefant:** Der majestätische Elefant ist ein beliebtes Symbol für Weisheit, Kraft und Klugheit. In Afrika wird der Elefant als Sinnbild von Ruhe, Glück und einem langen Lebens verehrt.

**Fisch:** Der Fisch hat etwas Tiefgründiges. Er kann auf den Boden hinabgleiten, dort wertvolle Dinge entdecken und wieder zur Oberfläche zurückkehren. Manchmal muss man innehalten und Bilanz ziehen. Die Kraft des Fisches hilft dabei, Erkenntnisse zu gewinnen und das geistige Potenzial auszuschöpfen.

**Seepferdchen:** Das Seepferdchen symbolisiert Romantik, Schutz, Fürsorglichkeit und den liebevollen Umgang mit Mensch und Tier. Es steht für erfüllte Harmonie. Gleichzeitig hat es aber auch etwas Geheimnisvolles.



**Eule:** Die Eule hat wache Augen - auch eines, das weise nach innen schaut. Kein anderes Tier ist so hellsichtig. Sie steht für die geistigen Fähigkeiten und Intuition. Die Eule rät, bei Entscheidungen auf die innere Stimme zu hören und nicht nur dem Verstand zu vertrauen.

**Schmetterling:** Der Schmetterling steht für Transformation. Er verwandelt sich von einer Raupe in ein prachtvolles Wesen. Es ist die Zeit des Aufbruchs. Neue Pläne werden geschmiedet und verfolgt.

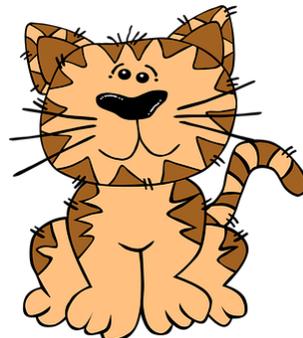
**Katze:** Die Katze symbolisiert Unabhängigkeit. Motto: Betrachte erst von außen, was du von einer Sache hältst, verstricke dich nicht in Emotionen und bewahre einen kühlen Kopf. Es lohnt sich nicht, sich zu verbiegen. Stehe zu deiner Einzigartigkeit und finde deinen eigenen Weg! Er ist der Schlüssel zum Glück.

**Adler:** Der Adler wird hoch verehrt und gilt als heilig. Er ist der König der Lüfte und somit ein mächtiges Kraft-Tier. Er soll unsere geistigen Fähigkeiten stärken, uns Vertrauen und Schutz geben. Nur Mut! Wer furchtlos ist, kann in luftige Höhen aufsteigen. Von dort oben sieht man die Welt mit anderen Augen.

**Bär:** Der Bär ist das Sinnbild für Heilung, Wandel, Weisheit und Veränderungen. Er besitzt die Gabe, auch im Alleinsein glücklich zu sein. Niemals handelt er übereilt, sondern ist äußerst bedächtig. In der Ruhe liegt die Kraft.

**Gans:** Die Gans steht für Treue und Zuversicht. Lass dich nicht durch äußere Einflüsse von deinem Weg abbringen. Bleibe dir selbst treu. So behältst du auch in Krisenzeiten den Durchblick.

**Falke:** Der Falke ist ein ausgezeichnete Jäger. Wenn er erscheint, möchte er wachrütteln und auf etwas aufmerksam machen.



**Salamander:** Der Feuersalamander steht für eine Wandlung, die bald zu neuen Erfahrungen, Wahrnehmungen und Erkenntnissen führen wird.

**Hirsch:** Der Hirsch ist ein guter Begleiter. Er symbolisiert den richtigen Weg, auf dem man getrost weitergehen kann. Nutze die stabile Lebensphase, um Ordnung in deinen Alltag zu bringen und deine Bedürfnisse zu leben.

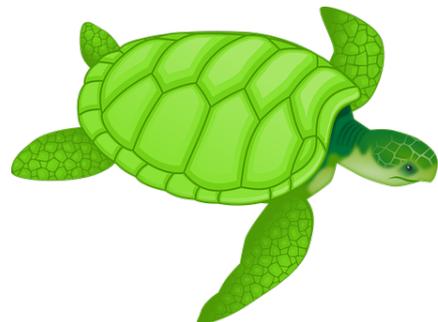
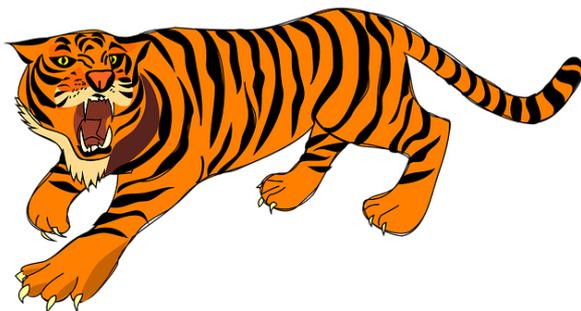
**Libelle:** Das zart flirrende Insekt steht für Leichtigkeit und Flexibilität. Wenn du dich gerade in einer Krise befindest und sich ein Berg von Problemen vor dir auftürmt, kann die Libelle dir helfen, wieder in die richtige Balance zu finden. Sei agil und flexibel wie dieses faszinierende Insekt und versuche einfach einmal, den Blickwinkel zu verändern.

**Igel:** Hast du dich schon viel zu lange zurückgezogen, klein und unsichtbar gemacht? Dann könnte der Igel dir neue Wege weisen. Mit seinen aufgerichteten Stacheln symbolisiert er die Strahlen der Sonne. Er sagt dir, dass du dich nicht länger verstecken musst, dass du das Licht nicht zu scheuen brauchst und jederzeit zu dir selbst stehen kannst.

**Schlange:** Dieses Tier, das lautlos vorbei gleitet und sich immer wieder häutet, hilft dir, das Alte abzustreifen und in neue Entwicklungsstadien oder Lebensabschnitte einzutreten. Ein Neuanfang ist immer möglich.

**Waschbär:** Ein verspielter kleiner Gauner, der (meist) bekommt, was er möchte! Er steht für die Verspieltheit, Leichtigkeit und damit für das innere heile Kind. Werf ruhig die Kontrolle über Bord, glaube einfach an dich. Entdecke das Kind in dir.

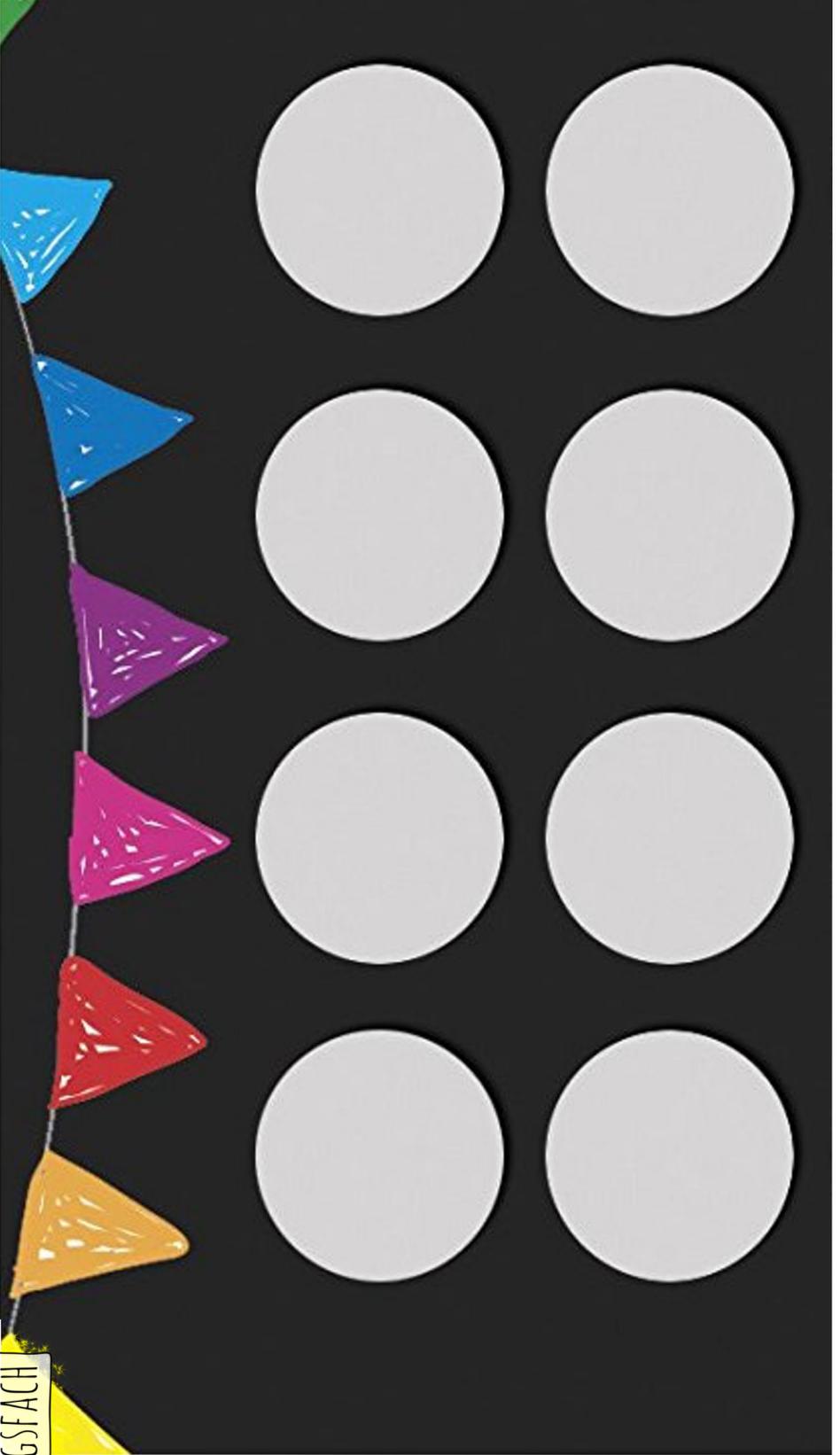
**Schwan:** Zeige der Welt dein wahres Selbst! Es gilt, aus dem Gefühl des hässlichen Entleins auszusteigen und sich stolz und erhaben wie der Schwan der Welt zu präsentieren. Lass einen Wandel zu.



## Stempelkarte

Falls du eine AG mit Mappen anbietest, kannst du den Kindern eine Stempelkarte einheften. Das mögen sie und so ist die Chance größer, dass die Kinder ihre Mappen zur nächsten Stunde wieder mitbringen. Den Stempel kannst du selber malen (je nach Thema der Stunde) oder einen fertigen Stempel benutzen.

# STEMPELKARTE



## Aufbau einer LIEBLINGSFACH Stunde

Ankommen und Begrüßungsritual.

Redekreis, Begrüßungsmusik, Begrüßungslied und eine thematisch gestaltete Mitte.

Bewegungs- und Aufwärmspiel: Immer passend gewählt zum jeweiligen Thema der Stunde.

Ruhe- und Stilleübung: Übungen und Meditationen rund um den Atem, zum Beispiel die Kuschtieratmung. Diverse Stilleübungen, zum Beispiel der Gedankenrucksack, Lichtlabyrinth.

Yoga/Asanateil, Massage.

Innen- und Fantasiereise: Bei Fantasiereisen handelt es sich um gelenkte Tagträume, in denen die Kinder lernen, in ihrer Fantasie Vorstellungen zu assoziieren und zu entwickeln. Je nachdem, welches Ziel angestrebt wird (Entspannung und/oder Stärkung des Selbstbewusstseins und/oder Körperwahrnehmung), wird eine entsprechende Geschichte ausgewählt.

Kreativteil. Mandalas, ein gemeinsames Baumbild gestalten, Steine bemalen, Körpermandalas legen u.v.m.

Mantra oder ein Lied singen.

Abschiedsritual und evtl. Ausblick auf die folgende Stunde.

Es kommen nicht immer alle Bausteine in jeder Stunde zum Einsatz. Auch müssen sie nicht immer in dieser Reihenfolge abgehalten werden. Die exakte Gestaltung einer Kurseinheit ist abhängig vom Alter der Kinder, von der Tagesform der Kinder, den gewählten Bausteinen und vom Thema der jeweiligen Stunde.

Schön ist es auch, flexibel zu reagieren. Falls die Kinder Bewegung brauchen, ein Bewegungsspiel statt des geplanten Mantra singens o.ä. anbieten zu können.



# LIEBLINGSFACH

Thema der Stunde: \_\_\_\_\_

Ankommen - Mitte vorbereiten Begrüßungsritual	
Redekreis zum Thema	
Bewegungs- und Aufwärmspiel	
Ruhe- und Stille Übung	

Yoga oder Massage	
Innen- und Fantasiereise	
Kreativteil Mantra oder ein Lied singen	
Abschiedsritual und evtl. Ausblick auf die folgende Stunde	

## Der Einstieg in die Stunde

Es gibt verschiedene Möglichkeiten eine Stunde zu beginnen. Eine gute Idee ist es, das mit einem Begrüßungsritual zu tun. Rituale sind immer wiederkehrende Handlungen, die den Kindern Stabilität und Sicherheit schenken. Außerdem signalisieren sie Verlässlichkeit und vermitteln Zusammengehörigkeit. Die Kinder sind von Anfang an beteiligt und so wird es leichter, sich von dem, was vorher war, zu verabschieden und gemeinsam in die AG zu starten.

Hier findest du einige Ideen, wie du deine Stunde beginnen könntest.

Ein paar Momente Stille  
3x OM chanten  
Ein Lied singen  
Namasté

„Denke Schönes.  
Sprich Freundlich.  
Tue Gutes.  
Namasté.“

### Stilles Begrüßungsritual

Die Kinder halten sich an den Händen und der Lieblingsfach Trainer schickt einen Händedruck in den Kreis. Wenn der Händedruck wieder bei ihm ankommt, ist der Kreis geschlossen und die Reise in die Stunde beginnt.

Weitere Ideen zum Start in die Stunde findest du auch noch unter Rituale!

Wie könnte dein Einstieg(sritual) aussehen?  
Laut oder leise?  
Selbst ausgedacht in Form eines Liedes oder mit CD?  
Willst du es vielleicht auch zum Ausstieg nutzen?

Versuche einige Varianten.

## Redekreis

Reinrufen oder melden?

Mögliche Gründe für impulsives Verhalten sind:

- Aufgeregt sein – weil „Ich kenne die Antwort!“
- „Die Antwort ist mir so herausgerutscht.“
- Vergesslichkeit – in der Klasse erarbeitete Regeln und Rituale bleiben unberücksichtigt
- das Kind hat noch nicht gelernt, Fragen korrekt zu beantworten
- Suche nach Aufmerksamkeit und Zuwendung
- du hast mehrere Fragen in schneller Abfolge gestellt und Kinder haben jetzt den Eindruck, schnell Antworten geben zu müssen, um sie nicht zu vergessen
- manche ertesten „Grenzen“

Hereinrufen von Antworten, Kommentaren, Meinungsäußerungen kann den Unterrichtsfluss unterbrechen und es verhindert, zurück haltendere Kinder zu berücksichtigen.

(präventiv):

- Besprich mit allen Kindern genau, wie geantwortet werden soll
- Übe den gesamten Prozess spielerisch ein: Stelle Fragen und lasse antworten.

Es kann aber durchaus nützlich sein, das eigene Verhalten im Unterricht einmal kurz zu reflektieren und Antworten auf die folgenden Fragen zu suchen:

- In welchen Phasen meines Unterrichts hören die wenigsten Kinder zu?
- Liegt es an dem Thema?
- Zeigen die Schüler nur wenig Motivation und warum?
- Haben sie schon einen langen Tag hinter sich?
- Handelt es sich um bestimmte Kinder? Ist die ganze Klasse betroffen?
- Macht es mir etwas aus, wenn sich Kinder unterhalten? Wenn ja – warum? Wenn nein – warum?
- Wie wichtig ist es mir, dass Kinder: still sitzen zuhören

Nach einem kurzen (zwei bis fünf Minuten) Sitzen kann es hilfreich sein, von jedem Schüler einen kurzen Bericht darüber zu erhalten, wie er sich fühlt. Beliebte Metaphern für diese Berichte sind ein Ein-Wort-"Wetterbericht" (sonnig, stürmisch, regnerisch usw.), Daumen hoch, runter oder seitwärts, sogar Sport-Analogien für die ältesten Schüler. Die Kleinsten können ein Tier zum Klingen bringen oder ein farbiges Stück hochhalten, um ihre Stimmung zu repräsentieren. Vergessen Sie nicht, sich selbst und andere Erwachsene in den Raum zu nehmen!

## Zeichen, die die Stille einläuten

Es ist ein übliches Ritual für Kinder, Zeichen zu vereinbaren, die Ruhe in die Gruppe bringen sollen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Eine Klangschale.

Eine Glocke.

Ein Handzeichen (stiller Fuchs, Herz mit Händen formen)

OM

..

Wenn sich die Kinder auf das Zeichen konzentrieren, wird Stille einkehren.

Falls du dich für ein Klangsignal entscheidest, bitte die Kinder auf den Klang des Objekts zu hören, wenn du es anspielst.

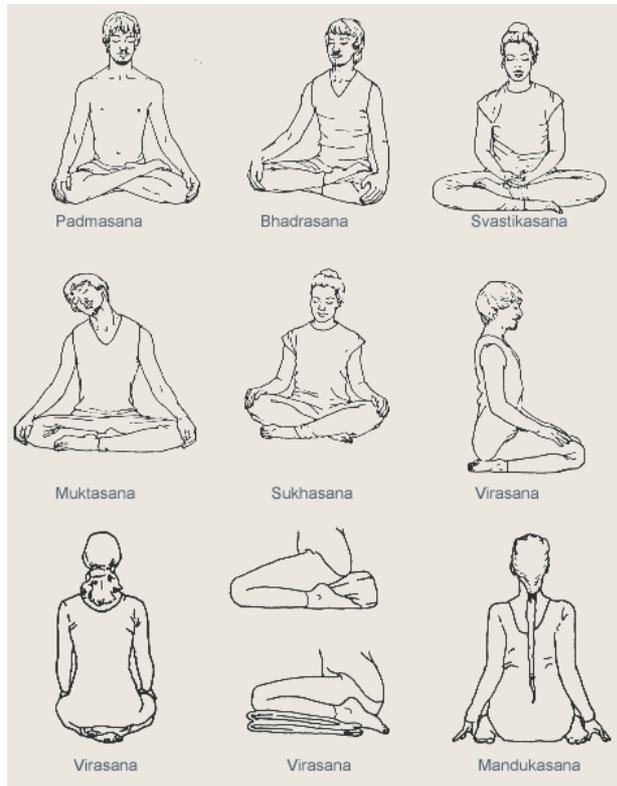
Dann sollen sie, eine Hand zu heben, wenn sie den Ton nicht mehr hören können. Wenn alle Hände oben sind, lade sie ein, zu beschreiben, wie sie sich fühlen. Vergiss nicht, auch von deinem Zustand zu berichten.

Wenn die Kinder immer noch nicht fokussiert scheinen, mache es ruhig ein zweites Mal.

## SITZHALTUNGEN

Kinder sitzen gerne auf dem Boden.

Hilfreich ist es eine Matte und ein Kissen nutzen zu können.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu sitzen. Meistens werden diese 4 Sitzhaltungen genutzt. Hier findest Du wichtige Merkmale, die Du in jedem Meditationssitz berücksichtigen solltest:

- + Das Becken und die Sitzbeinhöcker sinken schwer nach unten
- + Die Wirbelsäule ist lang und aufrecht, wobei der natürliche Verlauf beibehalten wird.
- + Die Bauchdecke sollte entspannt sein, so dass Du frei und ungezwungen atmen kannst.
- + Die Schultern sind entspannt und weg von den Ohren. Achte darauf, dass sie nicht nach vorne streben und der obere Rücken dabei rund wird.
- + Deine Hände liegen ruhig auf den Knien oder Oberschenkeln mit den Handflächen nach oben oder unten zeigend oder in einem bestimmten Mudra Deiner Wahl.
- + Der Kopf ist in Verlängerung Deiner Wirbelsäule, wobei das Kinn parallel zum Boden und die Ohren über den Schultern sind.
- + Dein Gesicht ist vollkommen gelöst, die Kaumuskulatur entspannt, gerne schließe Deine Augen.

### **Der Fersensitz (Vajrasana)**

Der Fersensitz ist der Klassiker, wenn man mit Meditation beginnt.

Hier ist eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule garantiert.

Setze Dich hierzu auf Deine Fersen, wobei beide Knie und beide Füße parallel ausgerichtet sind. Die Sitzbeinhöcker sitzen direkt auf den Fersen auf und sinken nach unten. Verlängere Dich über Deine Wirbelsäule nach oben Richtung Himmel und bleibe ganz verbunden mit der Wahrnehmung der Basis Deines Sitzes. Entspanne Bauchdecke, beide Arme und Hände und beide Schultern. Sollte der jetzige Fersensitz noch unangenehm für Dich sein, kannst Du anstatt auf den Fersen zu sitzen, eine zusammengefaltete Decke oder ein Kissen zwischen Fersen und Po platzieren. Du sitzt somit höher und stabiler.

Eine dünne gerollte Decke unter die Füße mildert die Dehnung im Fußspann. Eine andere Variante ist, wenn Du die Unterschenkel ein wenig auseinander bewegst und in die entstandene Lücke ein Kissen legst.

Achte in diesem Sitz besonders auf Deinen unteren Rücken, da hier schnell ein Hohlkreuz entsteht.

### **Der Schneidersitz (Sukhasana)**

Der Schneidersitz ist die erste Sitzhaltung mit überkreuzten Beinen und erfordert offene Hüften. Beginnen solltest Du sitzend mit ausgestreckten Beinen nach vorne. Dann werden nacheinander die Beine gekreuzt, wobei der linke Fuß das rechte Knie stützt und der rechte Fuß das linke Knie.

Richte Deinen Oberkörper auf, nimm die Schultern zurück, so dass der Brustkorb sich sanft öffnen darf. Um noch mehr Länge in Deiner Wirbelsäule zu kreieren, hebe die Arme über den Kopf, strecke den Körper hoch Richtung Himmel und dann senke die Arme entspannt zurück aber behalte die Aufrichtung im Oberkörper bei.

Sollte der Sitz unangenehm sein, probiere Dein Gesäß auf eine gefaltete Decke oder auf ein Meditationskissen zu setzen. Unterstützend kannst Du auch mit Decken unter beiden Oberschenkeln arbeiten.

## **Der Fuß-Damm Sitz**

Diese Sitzposition wird auch als klassische Meditationshaltung (neben dem Lotussitz) bezeichnet. Im aufrechten Sitz beugst du ein Bein und bringst deine Ferse so nah wie möglich an dein Schambein heran. Das andere Bein wird nun auch gebeugt und so nah wie möglich vor das erste Bein gelegt. Lasse Gesäßknochen, Hüften und Knie zu Boden sinken. Falls die Knie nicht an den Boden kommen, kannst du hier eine Decke unter die Knie legen.

## **Der Lotussitz (Padmasana)**

Der Lotussitz ist die bekannteste und anspruchsvollste Sitzhaltung im Yoga. Hier brauchst Du viel Flexibilität, denn er belastet die Knie und die Hüftgelenke auf besondere Weise. Du solltest sehr vorsichtig und langsam in diese Sitzhaltung hineingehen, um jederzeit zu korrigieren, wenn es schmerzt. Beginne zunächst im Schneidersitz. Fasse den rechten Fuß und drehe die Fußsohle sanft nach oben zur Decke. Anschließend legst Du den Fuß auf den linken Oberschenkelansatz, idealerweise direkt in die Leiste und lässt Dein rechtes Knie nach unten zu Boden sinken. Wenn Du die linke Fußsohle nah an Dein Schambein schiebst, befindest Du Dich zunächst im halben Lotussitz. Vielleicht eine gute Möglichkeit erst einmal in dieser halben Variante für Dich zu üben. Möchtest Du den vollen Lotussitz einnehmen, umfasst Du den linken Fuß und legst ihn auf den rechten Oberschenkelansatz. Dabei überkreuzen sich beide Beine. Richte nun noch einmal bewusst die Wirbelsäule auf, lass die Schultern entspannt nach unten sinken und lege die Hände auf Oberschenkel oder Knie ab. Gerne verwende wieder Hilfsmittel. Eine zusammengefaltete Decke unter Deinen Po und unter die Knie kann Dich unterstützen.

## LIEGEHALTUNG

Meditieren können wir auch im Liegen. Allerdings funktioniert das nur, solange wir dabei nicht träge werden oder einschlafen.



Leg dich auf den Rücken.

Füße liegen etwa hüftbreit auseinander bzw. jeweils rechts und links am Mattenrand. Im optimalen Fall berühren die Oberschenkel einander nicht. Wichtig ist aber, dass sich der Abstand für dich angenehm anfühlt.

Dann entspanne die Füße und lasse die Zehen links und rechts nach außen fallen. Lege deine Arme mit nach oben geöffneten Handflächen so ab, dass Luft an die Achseln kommt. Nun beginnt das eigentlich Shavasana, nämlich das absolute Nichtstun.

## Hilfen für den besten Meditationssitz

### STROHHALM

Bringe jedem Kind einen Strohhalm mit.

Dann bitte sie, hinein zu pusten und zu erzählen, was dabei passiert.

Danach bittest du die Kinder, den Strohhalm zu knicken und zu berichten, was sich verändert hat. (die Luft strömt nicht mehr durch)

Dieses Bild nutzt du, um den Kindern klar zu machen, wie wichtig es ist, gerade zu sitzen. Nur dann kann die Energie durch deine Wirbelsäule fließen. Deine Wirbelsäule ist wie der Strohhalm.

Die Energie verbindet sie mit „oben“ und „unten“. Der Himmel ist der Vater und die Erde ist die Mutter.

### Zauberfaden am Kopf

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 hier zB eine kleine Visionsreise mit den Kindern machen, um zu sehen, wer im Himmel den Faden hält)

## Rituale

**Steine-Murmelritual** – Stimmungsbarometer (auch für den Anfang nutzbar)

In der Mitte stehen 3 Schalen.

Eine ist mit Murmeln befüllt.

Eine mit Steinen.

Die Dritte ist die Tagesschale.

Die Murmeln sagen: „Heute geht es mir gut!“.

Die Steine sagen: „Heute geht es mir nicht gut!“.

Die Kinder legen, vielleicht bei leiser Musik, eine Murmel oder einen Stein in die dritte Schale. Somit wird (für sich selbst und den Anderen) sichtbar, wie die Stimmung ist.

Vielleicht beginnt oder endet das Ritual mit einer kurzen Stille.

## Energie-Kugel

Die Kinder stehen im Kreis.

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“.

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 auftitschen... ) 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... .

### **Wir gehören zusammen**

Zur Kreisbildung wird ein Seil durchgegeben, das zu kurz ist, um mit allen Kindern einen Kreis zu bilden.

Weitere Seile werden angeknüpft, bis ein Kreis entsteht. Nehmt euch Zeit, bis der Kreis rund ist.

(Variante: Das Seil ist zu kurz, kein weiteres vorhanden: besprechen, wie man nun zum Kreis kommt (zusammenrücken))

### **Jeder ist wichtig**

Ein Kreis aus Pappe, der zur Vereinfachung mit zwei oder mehr verschiedenfarbigen Kreisen bemalt ist, wird entsprechend der Anzahl der Teilnehmer in Stücke geschnitten. Jeder darf ein Teil mit seinem Namen beschriften und verzieren. In der ersten Stunde stellen sich beim Puzzeln die Einzelnen vor. Die Teile können foliiert werden und in jeder Stunde gelegt. So bilden Alle sichtbar einen Kreis, eine Gruppe und man sieht: wenn einer fehlt, ist der Kreis nicht vollständig.

### **Zusammen sind wir stark**

Zur Stärkung des Miteinanders: Alle halten ein rundes Leintuch und lassen darauf eine Glaskugel, schwieriger: eine Münze rollen.

### **Klanginstrumente**

- Eine Glocke oder ein Schellenband weitergeben. Dabei darf das Instrument nicht klingen.
- Mit einer Klangschale spielen: den Ton hören, bis er ausklingt. An das Ohr jedes Schülers halten, für jeden einzeln anschlagen Die Klangschale durch Streichen zur Schwingung bringen.
- Die Klangschale mit Wasser füllen: die Schwingungen hören und sehen bis sie ausschwingen. ( Anschlagen oder streichen )

### **Geburtstagsritual**

Wishpaper beschriften mit Wünschen für das Kind, das Geburtstag hatte. Über einem Teller verbrennen. Die Wünsche steigen mit dem Rauch auf. (Die Rauchbildung ist gering.)

### **Anfangsritual: Gefühlssteine**

Material: drei Kieselsteine für jede/n Schüler/in  
wasserfeste Stifte

Auf jeden Stein malen wir einen Gesichtsausdruck.

Wir sitzen im Kreis. In der Mitte liegt ein grünes Tuch, das eine Wiese symbolisieren kann.

Wir halten einen Moment inne, um unsere momentane Grundstimmung zu erspüren. Die Kinder entscheiden sich für einen Stein.

Nach der Reihe legen wir den gewählten Stein in die Mitte.

Wer möchte kann seine Wahl begründen.

Die anderen Kinder dürfen dazu Stellung beziehen und beispielsweise trösten oder aufmuntern.

### **Schluß**

Eine: Was-ist-toll-an-mir Runde

Was habe ich heute gut gemacht?

## Zauberfaden (angelehnt an die CD – Schön, dass du da bist, KiYoMaMu)

Jetzt habe ich für alle ein Geschenk. Es ist ein durchsichtiger Faden.  
Ab jetzt ist ein durchsichtiger Faden oben an deinem Kopf befestigt.  
Er ist so lang, dass er bis in den Himmel hinauf geht.  
Dort sitzt dein Lieblingstier und hält den Faden fest.  
Du kannst dir aussuchen wo er sitzt.  
Auf einer Wolke.  
Auf dem Mond oder einem Planeten.  
Auf einer Sternschnuppe oder einem Raumschiff.  
Dein Tier zieht dich hoch. Kannst du es spüren.  
Dein Rücken wird aufgerichtet.  
Dein Tier wird ab jetzt aufpassen, dass du nicht wie ein Kartoffelsack sitzt.  
Jetzt wo du aufrecht sitzt, nimm deinen Körper wahr.  
Spür wie dein Atem kommt und geht.  
Atme ein – atme aus.



## Der Zauberpunkt

Er befindet sich in der Mitte des Brustkorbes, an der Stelle, wo man sich an die Brust tippt, wenn man sich selbst meint.

Deshalb heißt er im Erwachsenen-Yoga auch der „Ich-Bin-Punkt“.

Für die Kinder heißt dieser magische Punkt **Zauberpunkt**.

Wenn man diesen bewusst nach oben hebt, und dabei in eine stolze, königliche Haltung kommt, erhöht das die eigene Präsenz enorm.

Wie ein Lichtschalter, den man an- und ausknipsen kann, schaltet der Zauberpunkt das eigene Licht an. Du bekommst mit ihm eine präsenze Ausstrahlung, wirkst selbstbewusster und andere nehmen dich als viel offener und sicherer wahr.

Nicht nur bei Kindern sondern auch bei Erwachsenen sorgt der Zauberpunkt für eine zauberhafte Ausstrahlung.

Man kann ihn einführen, in dem

1. Die Kinder wie Affen auf ihrem Brustkorb trommeln, das ist außerdem gut fürs Herz, gegen Angst und aktiviert das Immunsystem.
2. 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.
3. Krönung: alle stehen im Kreis. Ein Kind bekommt von der Trainerin eine Krone und einen Klebepunkt auf den Brustkorb, wird somit König\*in. Es geht ganz stolz und würdevoll durch den Kreis zu einem anderen Kind. Übergibt die Krone, klebt diesem auch einen Zauberpunkt auf und das nächste Kind wird König\*in und geht wieder mit erhobenem Zauberpunkt durch den Kreis zum nächsten. Wenn alle einen Zauberpunkt haben ist die Krönung vollendet.
4. Dann wird die Gruppe in zwei Gruppen aufgeteilt. Alle gehen durch den Raum, Gruppe A läuft als König\*in (Zauberpunkt an), Gruppe B als Bettler\*in (Zauberpunkt aus). Gruppe A begrüßt mit „Namasté“ schaut in die Augen, Gruppe B mit „Hi“, schaut nur kurz und dann direkt wieder weg. Gruppen tauschen und danach Gespräch darüber, wie sich das angefühlt hat.

## ZAUBERWORTE

Das Zauberwort heißt **NOCH**.

Bringe den Kindern bei, statt:  
„Ich schaffe es nicht.“ „Ich schaffe es **NOCH** nicht,“  
zu sagen. Das bewirkt Wunder!!

## Mantra

Kinder lieben es zu singen. Und auch, wenn sie Mantras erstmal irgendwie komisch finden, sind sie spätestens ab der zweiten Stunde infiziert.

Besonders empfehle ich das Lokah Samastah zum Beginn und das I am happy (Snatam Kaur, feeling good today) oder das Shanti Om (KiYoMaMu, Schön, dass du da bist) für den Abschluß.



Ein Mantra ist ein Gebet, ein Spruch, ein Wort, eine Silbe oder ein Name. Man sagt es immer wieder vor sich hin. Die vielen Wiederholungen spenden Energie und fördern die Konzentration auf das Innere. Für Buddhisten ist zum Beispiel der Name Buddha ein Mantra. Sie schreiben ihre Mantras zb auf bunte Gebetsfahnen.

Die magischen Worte wurden vor Jahrtausenden von tief meditierenden Rishis, den indischen Weisen, empfangen.

Um Mantras zu singen oder zu rezitieren, muss man kein Sanskrit studiert haben. Das Nachdenken über die Bedeutung der Silben ist eigentlich nur zweitrangig, denn Mantras wirken nicht auf der „Denk-Ebene“.

Um die energetischen Wirkungen der Mantras zu aktivieren, ist vor allen Dingen bewusste Hingabe wichtig.

Diese kraftspendenden und heilsamen Klänge und Schwingungen durchdringen unseren gesamten Körper, bis in unsere Seele, wo wir sie einfach nur erfahren dürfen. Es gibt viele verschiedene Mantras mit unterschiedlichen Wirkungen, sie machen uns sehr feinfühlig für Empfindungen und eignen sich hervorragend, um Gedanken zu fokussieren und in meditative Zustände zu gelangen

## Ong Namō Gurudev Namō.

„Ong“ steht für die unendlich kreative Energie  
„Namō“ kommt aus dem Wortstamm des Begriffes Namaste, was soviel heißt wie ehrerbietige Begrüßung.  
„Guru“ bedeutet vom Dunkel zum Licht.  
„Dev“ ist die Göttlichkeit und deutet auf den spirituellen Bereich in uns.  
“Namō” bestärkt in jedem Begriff die Bedeutung und meint auch Hingabe

Auf diese Weise verbindet man sich mit dem inneren Lehrer, der uns auf unserem Weg immer zur Seite steht.

Und der in allen und allem enthalten ist.

Auch und besonders in den Kindern  
Für Hindus ist das Gayatri Mantra besonders wichtig.

## Gayatri Mantra

Om bhur bhuvaha svaha  
Tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhimahi  
Dhiyo yonah prachodayat

Wir meditieren über den Glanz und die Strahlung der Anbetungswürdigen höchsten Göttlichen Wirklichkeit, der Quelle alles Seins, der physischen, astralen und kausalen Ebene. Möge das höchste Göttliche Wesen unseren Geist erleuchten und unser Unterscheidungsvermögen erwecken, damit wir die absolute Wahrheit erfahren.

Das Gayatri Mantra hilft uns die Verbindung mit der Quelle allen Lebens einzugehen und reinigt unseren Mind.

## Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Übersetzung: Mögen alle Wesen auf der Erde glücklich sein, möge ich meinen Teil dazu beitragen.

Die Melodie kannst du dir selber ausdenken oder eine bekannte nehmen.

Das Lokah Samastah Sukhino Bavantu Mantra ist ein hinduistischer Segensspruch oder Mangala Mantra (Mantra des Wohlwollens, Glücksmantra, ein Segensmantra) in der Sprache Sanskrit.

Das Mantra erinnert uns daran, dass wir alle EINS sind und dass wir selbst nur vollkommen glücklich, frei und in Harmonie leben können, wenn alle Wesen um uns herum ebenfalls glücklich, frei und in Harmonie leben. Dazu ist es notwendig, dass wir allen Wesen mit Offenheit und Liebe begegnen.

Mit dem Singen oder Rezitieren des Mantras Lokah Samastah Sukhino Bavantu trägt man die Bedeutung durch die Schwingung hinaus in die Welt und wünscht allen Anwesenden und der ganzen Welt Frieden und Wohlergehen.

## Om Mani Padme Hum

bedeutet „Oh du Juwel in der Lotusblüte“ und ist das universelle Mantra der Liebe und des Mitgefühls.

## I am happy – von der CD Snatam Kaur, feeling good

I am happy

I am good

I am happy

I am good

Satnam, satnam, satnam -ji

Wahe guru wahe guru wahe guru - ji

Handbewegungen dazu:

**I am happy, I am good** – mit beiden Zeigefingern ausgestreckt im Takt hoch und runter schwingen.

**Satnam, satnam, satnam** – Hände vor der Brust, vor dem Mund, vor der Stirn im Namasté

**ji** – beide Hände wie einen Trichter zum Himmel öffnen

**Wahe guru wahe guru wahe guru** – Hände kreisen von oben nach unten umeinander

**Ji** – Hände öffnen sich nach unten

# OM SHANTI

## Die Bedeutung des „Om“

Der Klang des Om steht für das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Er steht für absolutes Harmoniebefinden.

## Die Bedeutung des „Shanti“

Shanti bedeutet Frieden. Inneres Gleichgewicht, das Gefühl von Glück und Harmonie, die Befreiung von Ängsten und Konflikten. Wer Frieden in sich trägt, ist auch bindungsfähig und kann sich mit anderen Menschen auf friedliche Art und Weise interrelational verbinden. Friedliche Menschen, die die Ruhe selbst sind, sind auch auf privater wie beruflicher Ebene sehr erfolgreich, da sie eine angenehme und konfliktnegierende Haltung haben. Darüber hinaus übertragen sie positive Schwingungen auf sich und ihre Mitmenschen.

## „Om“ verbunden mit „Shanti“

Ein Mensch, der in der Lage ist, das innere Om mit seinem inneren Shanti zu verbinden, wird in seinem Leben nochmal so viel Glück und Zufriedenheit erfahren. In einer Welt, in der die Schnelllebigkeit regiert und es immerzu gilt, der Schnellste und Beste zu sein, wirkt es umso befreiender, wenn man seine innere Mitte findet und sich sprichwörtlich durch nichts aus der Ruhe bringen lässt.

## OM

Die Silbe oder besser gesagt das Mantra entstammt dem Sanskrit, der Sprache der Veden aus dem alten Indien. Das Om gilt bis heute als heilig und steht auch für das Symbol der göttlichen Kraft.

Durch das Tönen oder wie man im Yoga sagt, chanten, wird unser Geist beruhigt und gleichzeitig alle Organe massiert, da vor allem beim M der ganze Körper angenehm zu vibrieren beginnt. Es soll den Menschen mit göttlicher Kraft verbinden und ihm helfen, inneren Frieden zu finden. Wir schwingen uns ein- und aus, damit wir beschwingt in die Stunde gehen und deren Wirkung hinaustragen.

**Übung:** Töne das OM mit den Kindern und frage sie, ob sie den Ton nur hören oder auch fühlen konnten.



## Was bedeutet Achtsamkeit?

Bevor du mit den Kindern beginnst zu üben, gebe ihnen ein kleine Einführung in das jeweilige Thema. Schön ist es, wenn du auch eigene Beispiele aus deinem Leben anführst und eine kleine Mini Übung integrierst. Bei der Einführung zur Achtsamkeit könnte es sein:

### ÜBUNG

„Steht alle mal auf – und setzt euch wieder hin.“ Wenn die Kinder wieder sitzen, sagst du: „Und jetzt macht ihr noch Mal ganz genau das Gleiche achtsam. Das bedeutet: Ihr spürt, wie sich die Muskeln im Körper anspannen, wenn ihr beschließt aufzustehen. Ihr spürt, wie die Fußsohlen sich in den Boden drücken. Benutzt ihr die Hände zum aufstehen? Hängen eure Arme am Körper hinunter oder habt ihr sie angewinkelt? Beim hinsetzen spürt ihr, wie der Popo auf den Stuhl/die Matte aufkommt etc.“

### Achtsamkeit bedeutet:

Wir nehmen das, was in uns und außerhalb von uns passiert, möglichst oft bewusst wahr.

Normalerweise gehen wir eher unachtsam durch den Tag. Wir spulen unsere Gewohnheiten und Denkmuster automatisch ab.

Wir stehen auf. Wir duschen. Wir machen Pausenbrote. Wir ziehen uns an. Wir gehen los. Wieder und immer wieder. Wie ein Uhrwerk.

Anders gesagt: Wir sind auf Autopilot. Und das ist das Gegenteil von Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist also ein Zustand, in dem ich beobachte. Ich beobachte mich. Ich beobachte meine Umgebung. Ich nehme wahr.

Ich sehe, ich höre, ich spüre.

Ohne zu sagen, dass es schlecht oder gut ist.

Weil alles da sein darf, wie es ist.

Es ist einfach nur da und mehr gibt es dazu gerade nicht zu sagen.

Egal was ich gerade tue. Schuhe anziehen oder im Wald sein.

## Austausch zum Thema im Kreis:

Wo kannst du Achtsamkeit in deinen Alltag bringen?

Achtsames zuhören – was könnte das bedeuten?

Achtsames essen.

Achtsames fühlen.

Achtsames durch die Welt gehen

Wir können die Welt nicht ändern, aber wir können lernen mit den Dingen besser umzugehen. Man kann die Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen auf ihnen zu surfen. Kurz anhalten, Situation angucken, nicht automatisch reagieren, atmen, bewusst reagieren.

Achtsamkeit ist bewusste Anwesenheit. Mein erster Meditationslehrer hat immer wieder zu mir gesagt: **„Tue, was du tust mit 100% Aufmerksamkeit.“**



## Einführungsübung zur Achtsamkeit

Spüre deinen Atem.  
Wie fühlt er sich an?  
Angespannt, ruhig, strömend, stockend..

Den Atem hast du immer dabei.

Du merkst genau was in dir  
und um dich herum passiert,  
aber du reagierst nicht darauf.  
Du atmest und sitzt.  
Still.  
Dein Bauch wird rund wie ein dicker Ball.  
Und dann wieder dünn.  
Jeden Atemzug aufs Neue.

Hier und Jetzt - Ruhe finden – im Körper und im Kopf  
Genau so wie es ist, ist es richtig  
Ich spüre wie es mir gerade geht,  
bewerte es aber nicht

## ZAUBERATEM

Eine unserer wichtigsten Zauberkräfte ist der Atem.  
Wenn wir uns auf den Atem konzentrieren sind wir im  
Moment. Im Jetzt - DAS ist Achtsamkeit per  
excellence. Ein paar Mal (hier nutzen wir gerne die  
magische Zahl 3) atmest du tief ein und aus und deine  
Gedanken und Gefühle legen sich. (wie beim Schnee  
in der Schneekugel)

## 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.

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?

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

Jetzt nimm dieses Ding in den Mund und fühle.

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?



## Im JETZT sein - am Beispiel eines Apfels

Unsere Vergangenheit ist ein Teil von uns, aber wir müssen uns nicht davon ablenken lassen. Auch müssen wir uns nicht mit dem beschäftigen, was in der Zukunft passieren wird. Stattdessen können wir den Moment genießen.

Wenn man dem jetzigen Zeitpunkt alle Aufmerksamkeit schenkt, bedeutet das nicht die Vergangenheit zu ignorieren und die Zukunft mit ihren Träumen und Hoffnungen nicht ernst zu nehmen.

Alles was wir bisher erlebt haben ist ein Teil von uns. Unsere Kindheit ebenso wie unsere Knochen. Meine Träume und Hoffnungen für die Zukunft sind ebenso ein Teil von mir, bei allem was ich tue.

Was ich meine, wenn ich sage, wir wollen in der Gegenwart – im Jetzt sein, ist: Wir lassen uns nicht stören von den Dingen der Vergangenheit oder beschäftigen uns mit den Wünschen oder Sorgen der Zukunft.

Stattdessen genießen wir was gerade passiert und entspannen uns darin, wenn ich sage wir wollen im Jetzt sein.

Das ist ein bißchen kompliziert zu verstehen, oder?  
Deshalb versuche ich nochmal etwas anders.

Wir nehmen einen Apfel.

Sieh dir diesen Apfel an. Den gibt es nur, weil ein Bauer ihn angepflanzt hat. Lastwägen haben ihn in den Supermarkt oder auf den Markt gebracht, deine Eltern haben ihn gekauft, dir gegeben. Das ist alles Vergangenheit, aber deshalb kann ich jetzt gerade den Apfel in der Hand halten.

Was ist mit der Zukunft? (Apfel halbieren)

Wenn du den Apfel aufschneidest, siehst du die Kerne im Apfelgehäuse. Das ist die Zukunft. Daraus können neue Äpfel wachsen. Die Zukunft ist in dem Apfel eingebettet.

Vergangenheit und Zukunft sind also Teil dieses Apfels! Alles ist miteinander verbunden.

(Viertel schneiden du Kerngehäuse raus.)

Und jetzt? Hier und jetzt habe ich den Apfel in der Hand und werde ihn anbeißen und das genießen. Nur das. Ohne an die Vergangenheit oder die Zukunft zu denken. Ich hoffe ihr genießt das ebenso!

## Achtsamkeitsübungen

Eine weitere, wunderbare Möglichkeit Kinder zu unterstützen, mit aufmerksamen Sinnen durch ihr Leben zu gehen und sich im Alltag Zeit zu nehmen, ist, die Sinne durch achtsame Spiele zu schulen. Diese Spiele lehren uns, alle Sinne zu benutzen. Wir sind gewohnt, unsere Welt fast ausschließlich visuell wahrzunehmen. Die Benutzung der anderen Sinne wie tasten, schmecken oder hören, ist nicht selbstverständlich.

### Obstspiel (du brauchst eine Schale mit Obst und vielleicht Augenbinden)

Alle Kinder schließen ihre Augen oder binden sich eine Augenbinde um. Jedes Kind nimmt sich ein Obst (Zitrone, Orange, Apfel) aus einer Schüssel und untersucht dieses sorgfältig. Es schaut nach Größe, Form, Oberfläche, Geruch, und vielleicht sogar Geschmack.

Leite die Kinder hier an wie bei einer EssMeditation. Danach sammelst du das Obst wieder ein und legst alles zurück in die Schale.

Jetzt fordere deine Kinder auf, sich ihr Obst wieder heraus zu suchen.

## Übungen zum Atem

Atmen ist für uns ganz selbstverständlich. Wir denken nicht darüber nach, es geht ganz von allein, außer vielleicht wenn wir uns mal sehr anstrengen. Dann keuchen wir und schnappen nach Luft. Was euch vielleicht nicht so bewusst ist: der Atem ist eure Tankstelle. Mit dem Atem unterstützt ihr alle eure Organe. Sie funktionieren viel besser mit eurer Hilfe. Das üben lohnt sich also.

Um sich mit seinem eigenen Atem anzufreunden, können wir ein Windrad, Seifenblasen oder eine Pusteblyume nutzen.

Hier pustet das Kind mal stark mal schwach und bemerkt, dass es seinen Atem steuern kann.

## Übung

Setz dich ganz bequem hin und atme ein paar Mal ein und aus.

Ein und aus.

Ein und aus.

Erinnere dich, wie du dich gefühlt hast, als du dachtest, deine Eltern wären böse auf dich und dann stellte sich heraus, dass das überhaupt nicht stimmte. Was ist in diesem Moment mit deinem Atem passiert...

## Sinne schulen

Um die Sinne zu schulen, gibt es viele Möglichkeiten. Ein paar davon findest du hier. Trau dich Varianten und ganz neue Übungen zu erfinden.

**Hören:** alle Kinder schließen die Augen, ein Kind geht durch den Raum und macht ein Geräusch (Tür öffnen, auf den Boden klopfen)  
Die Kinder sollen erraten, was das Geräusch war.

Ein Luftballon wird mit Erbsen, Linsen oder ähnlichem gefüllt, aufgepustet und verknotet. Dann wird der Ballon ganz vorsichtig hin und her geworfen und auf die Geräusche geachtet.

**Fühlen:** Ein Schuhkarton wird von dir mit vielen verschiedenen Dingen aus der Natur gefüllt. (Tannenzapfen, Steine, Gräser, Blätter..) dann verbindest du den Kindern die Augen und sie sollen erfühlen, was in der Kiste drin ist.

**Schmecken:** Lass die Kinder mit verbundenen Augen verschiedene Dinge erschmecken. Obst, Nüsse, Rosinen, Schokolade (Allergien erfragen)





Wir üben die Fokussierung, indem wir unsere Arme langsam auf und ab bewegen, oder hin und her, synchron zu den Bewegungen des anderen.

### **Atmen mit dem Expand Ball.**

Arme liegen locker auf dem Kopf. Du ziehst den Expand Ball auseinander und dabei atmen die Kinder ganz tief ein und strecken ihr Arme nach oben. Beim Ausatmen wird der Ball wieder klein und die Arme gehen zurück auf den Kopf.

### **Tick Tock**

Der Körper schwingt hin und her.

Dabei sagen alle tick tock.

Ein paar Mal hin und her. Dann sagst du: „Finde deine Mitte und dann stoppe.“

Alle Kinder stoppen. Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen.

### **Einen Becher herumreichen.**

Zuerst reichst du den Becher voller Wasser herum mit offenen Augen.

Dann reichst du den Becher mit geschlossenen Augen herum. Du kannst auch nach einiger Zeit die Richtung wechseln lassen.

### **Bist du aufgereggt und verärgert?**

Dann versuch das hier: Rose riechen und Kerze tanzen lassen

Der Ausatem ist länger und stärker als der Einatem.

## Freundliche Wünsche

Wir stellen uns vor, dass jeder glücklich, sicher, gesund und in Frieden lebt, um Freundlichkeit und Konzentration zu üben.

Alle Kinder liegen in Shavasana. Entspannen.

Als erstes schickst du einen schönen Wunsch an jemand hier im Raum. Jemand den du wirklich gut leiden kannst. Stelle dir vor, wie du diesem Kind gegenüber sitzt, ihm in die Augen schaust und ihm wünschst, **Ich wünsche dir, dass du glücklich bist!** Du kannst das wiederholen. Stell dir vor, wie du ihm in die Augen schaust und sagst, „**Ich wünsche dir, richtig glücklich zu sein.**“ Stell dir vor wie das Kind dich anlächelt. „**Alle deine Träume sollen sich erfüllen. Ich hoffe du hast einen tollen Tag. Ein super Wochenende mit viel Spaß.**“ Wiederhole das leise immer wieder

## Kleine Atemübungen

### Schulter hoch und runter atmen

Ziehe deine Schultern zuerst nach oben, dann nach hinten und dann nach unten, so dass sie soweit wie möglich von deinen Ohren entfernt sind.

Jetzt atme tief durch die Nase ein, während du deine Schultern wieder bis zu den Ohren hochziehst.

Jetzt atme aus und lasse deine Schultern wieder nach unten sinken.

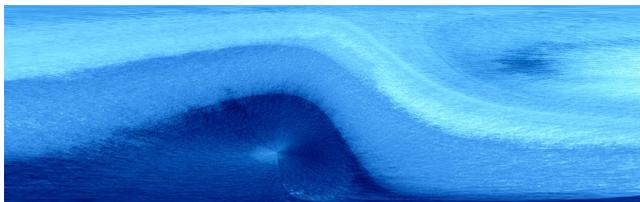
Wiederhole die Bewegung 3-5 Mal und spüre, wie die Spannung nachlässt.



### Darth Vader Atem

Dies ist ein Favorit bei Kindern, da du ein Bild mit dieser Atemübung verbindest.

Atme tief ein und kräftig durch den offenen Mund kräftig wieder aus.



### Wellen des Ozeans

Schließe deine Augen und stelle dir vor, du bist eine Meereswelle.

Atmen tief ein und aus, als ob du als Welle an den Strand schlägst.

Wechsel die Frequenz deines Atems, um eine kürzere oder längere Wellen zu werden.

## Kleine Achtsamkeitsmomente



Morgens vor dem Kleiderschrank stehen und erstmal fühlen – nach welcher Farbe ist mir heute? Nach welchem Tag ist mir heute!



Ein Lächeln verändert schon deine Energie.  
Bewusst gute Laune zu haben. Ein Lächeln verändert deine Zukunft.

Aufmerksamkeit auf „was finde ich gut beim anderen“ richten. Das macht nicht nur das Miteinander einfacher, es macht auch dich sympatischer und dadurch dein Leben besser.

### Die achtsame Minute

Mit der Übung "Die achtsame Minute" wird die Aufmerksamkeit der Kinder gezielt auf den gegenwärtigen Moment gelenkt. Hierzu beantworten die Kinder die folgenden Fragen:

Was hörst du?  
Was fühlst du?  
Was riechst du?  
Was siehst du?



### Mini Vision + kurze Anbindung an oben und unten

Du bist ein Baum.  
Schließ mal deine Augen.  
Welcher Baum bist du?  
Wie tief sind Wurzeln?  
Wie sehen deine Blätter aus?  
Welches Obst hängt an deinen Ästen?

### Die Blume

Lasse die Kinder aufrecht sitzen, die Augen schließen oder vor sich gucken.  
Erinnere sie daran: Nichts kann passieren.

Beim einatmen machst du eine Faust. (Anspannung)  
Beim ausatmen lässt du die Hand aufgehen, wie eine Blume. (Entspannung)



## Mond-und Sonnenatmung

Lasse die Kinder in ihrem besten Meditationssitz sitzen.  
Dann verschließen sie das rechte Nasenloch (Sonne) mit dem rechten Zeigefinger. Langsam durch das linke Nasenloch (Mond) einatmen.  
Nun das rechte Nasenloch öffnen und das linke Nasenloch mit dem linken Zeigefinger schließen und sanft durch das rechte Nasenloch ausatmen.

Dieses 3x wiederholen und entspannen. Das beruhigt und erfrischt.  
Gut für Kinder mit Konzentrationsschwäche, sorgt für eine gute Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte.

## Farben Atmung

Lasse die Kinder überlegen, welches heute ihre Lieblingsfarbe ist. Diese Lieblingsfarbe sollen sie nun einatmen und im Körper wohlig verteilen.

Sie sollen sich vorstellen, dass das Herz immer größer, wärmer und heller wird, die Hände liegen dabei auf dem Herzen.

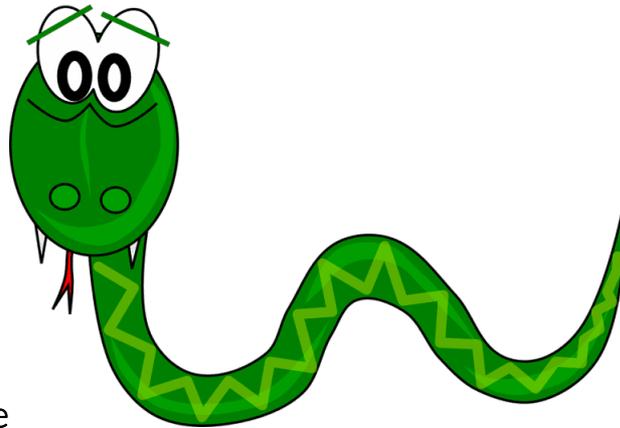


## Musik Atmung

Suche eine wunderschöne Musik aus und lasse die Kinder die angenehmen Töne einatmen und ebenfalls wohlig im Körper verteilen.

Nach jeder dieser Übungen, mache einen Kreis und lasse die Kinder von dieser Erfahrung berichten. Weise sie darauf hin, dass sie diese Art der Atmung nutzen können, wenn es ihnen mal nicht so gut geht oder sie einfach etwas Schönes für sich tun mögen.

## 4 lustige Atemübungen



### Das Spiel der Schlange

Einfach, lustig und effektiv. Das Spiel der Schlange gehört zu den Lieblingen der kleinsten Kinder und besteht aus Folgendem:  
Die Kinder sitzen auf ihrem Kissen, ihrer Matte oder auf einem Stuhl und halten den Rücken gerade.

Sie sollen nun ihre Hände auf den Bauch legen und vier Sekunden lang tief durch die Nase einatmen und darauf achten, wie ihre Bäuche anschwellen.

Danach sollen sie die Luft wieder hinauslassen, während sie das Geräusch einer Schlange machen, ein klangvolles Zischen, das so lange wie möglich dauern sollte.



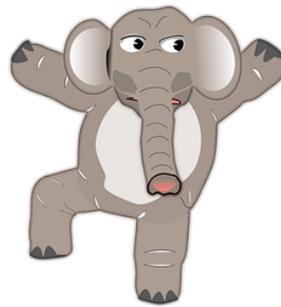
### Einen Luftballon sehr groß aufblasen.

Die Kinder sitzen auf ihrem Kissen, ihrer Matte oder auf einem Stuhl und halten den Rücken gerade.

Nun erkläre ihnen, dass das Spiel darin besteht, einen unsichtbaren Luftballon aufzublasen, einen bunten Ballon, der sehr groß werden soll.

Um dies zu schaffen, müssen sie tief durch die Nase einatmen und dann beim Ausatmen ihre Lippen kräuseln, als ob sie diesen riesigen farbigen Ballon in ihren Mündern hätten.

Währenddessen sollen die Kinder sich vorstellen, wie der Ballon anschwillt, wie er immer größer wird.



### Atmen wie die Elefanten.

Diese Atemübung ist eine der beliebtesten unter den Kindern.

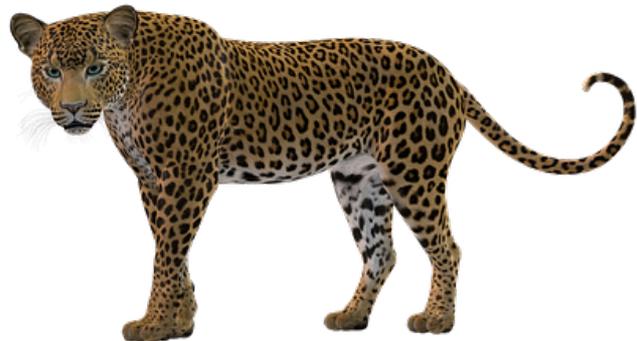
Die Kinder sollten mit leicht gespreizten Beinen stehen.

Wir weisen sie darauf hin, dass sie nun zu Elefanten werden und dass sie wie diese atmen sollen.

Sie müssen tief durch die Nase einatmen und dabei ihre Arme heben, als ob diese der Rüssel des Tieres wären, und dabei versuchen, den Bauch anschwellen zu lassen.

Wenn es an der Zeit ist, auszuatmen, sollten sie dies durch den Mund tun – auf eine sonore Art und Weise – und dabei die Arme wieder senken, während sie sich ein wenig neigen und den „Elefantenrüssel“ nach unten hängen lassen.

## Atmen wie ein Leopard



Die letzte der Atemübungen für Kinder ist etwas komplexer, aber genauso lustig und effektiv, um die Zwerchfellatmung zu initiieren.

Wir weisen die Kinder an, sich auf allen Vieren auf den Boden zu begeben, als wären sie ein Leopard.

Jetzt müssen sie durch die Nase einatmen und darauf achten, wie der Bauch anschwillt und wie sich die Wirbelsäule nach unten neigt.

Nun müssen sie durch den Mund ausatmen und wahrnehmen, wie sich der Bauch entleert und sich der Rücken wieder ein wenig hebt.

Die Kinder sollen diese Atemübung langsam und bewusst machen.

## Körperbilder

### Unsere Hände sagen Hallo

Legt Eure Hände aufs gemeinsame Papier und fahrt die Konturen nach. Malt außen Eure Lieblingsfarben und -tiere, um in unserer AG anzukommen und Euch gegenseitig kennenzulernen. (spürt dabei ganz genau, wie es sich anfühlt, wenn der Stift an deiner Haut entlang malt)



## Körperbilder

Beim körperbezogenen Malen könnt Ihr Eure Körper spielerisch entdecken und deren vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten spüren. Bringt die bunte Vielfalt Eurer Wesen, mit allen hellen und dunklen Ecken Eurer Seele, in Form und Farbe.



## Mein Kopf und ich

Dein Kopf und Du, wie fühlt sich das an? Spüre nach, welche Gefühle oder Gedanken im Kopf herumwirbeln. Welche Farbe passt dazu? Wie sehen die Emotionen in Deiner Fantasie aus?



## 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.

### 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.

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?)

Reise durch den Körper - Wichtig bei dem Erleben ist immer, dass nichts bewertet wird, alles so respektiert wird, wie es gerade ist.

### **Jetzt reist durch den eigenen Körper.**

Begebt euch auf eine Forschungsreise durch euren Körper. 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. 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.

## **MASSAGE ist so wunderbar, weil...**

Berührung ist wie Nahrung  
Festigt das Urvertrauen und Geborgenheitsgefühl  
Fördert die eigene Körperwahrnehmung  
Bietet wohltuende Ruhe und Entspannung  
Reduziert Stress  
Verbessert das Wohlbefinden  
Wirkt beruhigend  
Verbessert das Körperbewusstsein  
Fördert die motorischen Fähigkeiten  
Verbessert die Atmung  
Regt Kreislauf und Stoffwechsel an  
Massage fördert das soziale Miteinander  
Lehrt es Körpergrenzen zu achten  
und wirkt einfach entspannend

Beginnt allerdings erst damit Massage einzuführen, wenn die Truppe sich schon etwas besser kennt.

### **Igelball-/Tennisballmassage**

Ein Kind liegt auf der Matte und massiert den Rücken, die Arme und die Beine des bäuchlings auf dem Boden liegenden Kindes.  
Wirbelsäule und Schulterblätter werden nur leicht berührt.  
Die Massage erfolgt in langsamen und kreisförmigen Bewegungen.

### **Nilpferdmassage**

Die Kinder liegen auf dem Bauch und lassen mit der Erzählung einer Geschichte die Rückenmassage zu.  
Das kleine Nilpferd kommt nach dem Spielen mit seinen Freunden ganz schmutzig nach Hause. "Ja um Himmels Willen, wie siehst du denn aus? Du bist ja ganz schmutzig!" sagt die Nilpferdmama/der Nilpferdpapa. (sie/er kratzt vorsichtig den ganzen Schmutz vom Hals über den Rücken - nicht auf der Wirbelsäule!) " Uuuuhh, du stinkst!" Sofort holt sie/er den Schlauch und spritzt das kleine Nilpferd ab. (mit den Fingerkuppen auf dem Rücken trommeln) „Da sind ja immer noch Dreckklumpen da“ Die zupft sie/er gleich ab. (mit den Fingerspitzen den Rücken abzupfen) " Wir brauchen Schaum und eine Bürste!" sagt die Nilpferdmama/der Nilpferdpapa. (mit den Fäusten über den Rücken streichen und rubbeln) "

Jetzt waschen wir dich mit viel warmem Wasser." (mit den flachen Händen über den Rücken fahren oder auch mit den Fingerkuppen über den Rücken streichen) "Damit du dich nicht erkältest, lege ich dir ein großes Badehandtuch über den Rücken." (die Hände aneinander reiben und auf den Rücken auflegen) " Ein bisschen Creme ist immer gut!" (eincremende Bewegungen auf dem Rücken machen) „Jetzt ist das kleine Nilpferd wieder ganz sauber!“  
Das Nilpferdkind kann sich recken und strecken und wieder aufstehen.

## Abklopfübung – Selbstmassage

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand, Füße schulterbreit, Knie nicht durchgedrückt. Becken etwas nach vorne kippen, so dass der Rücken gerade ist.

Übungsablauf:

Mit der rechten Hand vom Schultergelenk beginnend die Innenseite des linken Arms bis zu den Fingerspitzen abklopfen.

Den linken Arm drehen und von den Fingerspitzen über den Handrücken den

Arm hinauf bis zur Schulter klopfen.

Einige Male auf die Schulter klopfen, um Spannungen in der Nackenmuskulatur zu lösen.

Den rechten Arm / Schulter analog mit der linken Hand abklopfen.

Beide Handflächen so hoch wie möglich auf den Rücken legen. Die Rückseite abklopfen bis zu den Fersen. Dabei auf Höhe der Nieren nur vorsichtig klopfen.

Die Innenseite der Beine hoch klopfen bis zu den Leisten, über Bauch bis zur Brust.

Einige Male auf den Brustkorb klopfen, um die Atmung zu vertiefen.

Abklopfübung 1 – 3 x wiederholen. Je nach Bedürfnis sanft oder stärker klopfen oder an den Stellen, wo es notwendig erscheint, länger klopfen.

Wirkung und Nutzen: Durch das Abklopfen wird das Bewusstsein durch den ganzen Körper gelenkt. Die kleinen Blutgefäße im Körper werden erweitert, dadurch die Muskeln besser durchblutet. Die Übung ist eine gute Aufwärmübung – vor allem morgens, um fit zu werden, aber auch als Muntermacher zwischendurch, wenn der Kreislauf abgesackt ist und man sich müde fühlt.

## Pizzamassage

Die Kinder suchen sich jeweils einen Partner aus. Ein Kind liegt in der Bauchlage auf einer Matte, der Partner kniet neben ihm. Dann beginnt das "Pizza backen" auf dem Rücken des liegenden Kindes:

Der Pizza-Teig wird geknetet und immer wieder glatt gestrichen. >> Mit den Fingern vorsichtig kneten und über den Rücken streichen.

Nun wird das Ketchup verteilt >> Mit den Händen über den Rücken streichen.

Jetzt kommt der Belag auf die Pizza.

Das Hackfleisch wird auf der Pizza verteilt. >> Handflächen auflegen.

Salamischeiben auflegen. >> Handflächen auflegen.

Zwiebel und Paprika klein würfeln. >> Schneidbewegung machen.

Pizza mit geriebenem Käse bestreuen >> Streubewegung mit den Händen.

Pizza in den Ofen schieben. >> Hüfte anfassen, Schiebbewegung machen.

Ofen wird warm. >> Reibungen auf dem Rücken.

Pizza aus dem Ofen nehmen. >> Hüfte anfassen und zurück ziehen.

Pizza schneiden. >> Schneidbewegung machen.

Pizza essen. >> Essgeräusche machen.

## Wettermassage

Sonne: Mit flachen Händen über den Rücken streichen,

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

## NUAD

Nuad ist eine alte asiatische Form der Körperarbeit. Nuad wird auch passives Yoga genannt.

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen und ein Kind legt sich auf den Rücken. Das zweite Kind setzt sich in den Fersensitz.

Anleitung:

Als erstes lege deine Hände unter die Fersen und schüttele die Beine leicht nach oben und unten, links und rechts.

Dann legst du deine Hände mit sanftem Druck von oben bis unten auf die Beine und wanderst so hoch und runter.

Dann nimmst du dir einen Fuß und machst kleine Kreise – nach rechts und links. Ebenso mit dem anderen Fuß.

Mit dem Daumen drückst du auf verschiedene Punkte der Fußsohle.

Danach umfasst du den gesamten Fuss und tust so, als würdest du ihn in der Mitte durchbrechen wollen. Natürlich nicht zu doll.

Jetzt wendest du dich dem Rücken zu. Zuerst streichst du den Rücken von der Wirbelsäule nach außen, von oben nach unten, mit deiner ganzen Hand aus. Mit deinen Fingern tippelst du nochmal hinterher. Danach schaukelst und wiegst du den Rücken hin und her.

Jetzt kommen die Arme dran. Du legst deine Hände mit sanftem Druck von oben bis unten auf die Arme und wanderst so hoch und runter.

Danach drückst du verschiedene Punkte auf der Handinnenfläche.

Jetzt setzt du dich an den Kopf des Kindes und massierst die Kopfhaut. Stell dir vor, du wäscht die Haare und massiert das Shampoo richtig gut ein. Danach streichst du die Augenbrauen von innen nach außen mit deinen Fingern (nimm 3) ab. Danach machst du mit den Fingern noch kleine Kreise vor und hinter den Ohren.

Zum Abschluß legst du eine Hand auf die Stirn und eine Hand auf die Brust des Kindes und atmest 3x tief ein und aus. Fertig!

### **Der Dalai-Lama-Trick: Ohren massieren**

Die Ränder beider Ohren für ca. zwei Minuten kräftig kneten und dabei leicht nach außen biegen. Dann das innere des Ohres massieren. Das kurbelt sofort den Kreislauf an und erfrischt.

(In jedem Ohr ist der ganze Mensch mit allen Organen und Strukturen des Körpers abgebildet. Betrachtet man das Ohr, so zeigt es einen Menschen in Embryonalhaltung mit dem Kopf nach unten, also am Ohrfläppchen.)

Massagehilfsmittel können sein: Igelball, Tennisball, Fingerringe, Fußroller, Matchboxauto, Akkupressurmatte, Tuch, ...

TIPP: Man kann auch die Kinder am eigenen Kuscheltier eine Massage erstmal üben lassen. Dazu müssten die Kinder ihre Kuscheltiere zu einer Stunde mitbringen. Das gibt ihnen Sicherheit, es „richtig“ zu machen..

Eine Kinder-Massagegeschichte muss sich nicht immer nach einem festgelegten Text richten. Vielmehr sollte man spontane Veränderungen vornehmen und sie so an die Erlebniswelt der Kinder anpassen. Der Lieblingsfach Trainer hat bei ungerader Kinderanzahl die Möglichkeit, auf dem Rücken eines Kindes die Bewegungen vorzumachen. Oder man arbeitet auf dem imaginären Rücken von Herrn Unsichtbar, damit die Kinder abgucken können.

## **Geisterstunde** – massieren mit kleinen Geschichten

Es werden Paare gebildet.

Der Raum wird etwas abgedunkelt.

Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere Kind sitzt so, dass es gut an den Rücken des Partners kommt.

Der Lieblingsfach Trainer erzählt eine Geschichte. das sitzende Kind führt die Bewegungen auf dem Rücken des Partners durch.

Auf dem Dachboden eines Schlosses (das ist der Rücken des liegenden Kindes) treffen sich heute einige Gespenster. Wollen wir doch mal nachschauen, was sie heute so erleben.

Es ist ganz still im Schloss. Man hört nur den Wind, wie er leise durch die Fenster weht. **pusten über den Rücken**

Noch ist alles ganz ruhig im Schloss. Bis die alte Turmuhr 12 mal schlägt. Mitternacht! Geisterstunde! **12 x mit der Hand auf den Rücken klopfen**

Die Gespenster wachen auf und kommen aus allen Ecken des Schlosses auf dem Dachboden zusammen. **mit dem Finger viele Linien von jeder möglichen Stelle des Rückens zur Mitte des Rückens ziehen**

Heute ist Geburtstagszeit! Das Gespenst Kunigunde wird 333 Jahre alt! **333 auf den Rücken malen**

Es wird getanzt und gelacht.

**wilde Linien mit dem Finger über den Rücken ziehen**

Die Gespenster drehen sich wild im Kreis, bis ihnen ganz schwindelig wird. Sie fangen an zu torkeln, laufen Schlangenlinien und fallen schließlich um.

Kreise zeichnen, diese auflösen zu einer Schlangenlinie, Schlangenlinie mit sanftem Druck der ganzen Hand beenden.

Kunigunde bekommt sogar einen Geburtstagskuchen, mit vielen Kerzen.  
**großen Kreis auf den Rücken malen, viele Punkte in den Kreis setzen**

Sie pustet die Kerzen aus  
**über den Rücken pusten**

Dann zerteilt sie den Kuchen mit einem Messer so, dass alle ihre Freunde etwas abgekommen.

**mit der Handkante den Kuchen zerschneiden**

Die Zeit vergeht viel zu schnell. Plötzlich schlägt die alte Turmuhr einmal und die Geisterstunde ist vorbei.

**1x mit der Hand auf den Rücken klopfen**

Die Gespenster verstecken sich wieder in allen Ecken des Schlosses.  
**vom Mittelpunkt des Rückens viele gerade Striche zum Rand des Rückens ziehen**

der Wind weht leise durch das Fenster, als wäre nichts geschehen.

**über den Rücken pusten**

## Der Garten der Tiere

Es werden Paare gebildet. Ein Kind legte sich gemütlich mit dem Bauch auf die Unterlage. Das andere Kind setzt sich so daneben, dass es gut den Rücken des Partners erreicht.

Stellt euch vor, der Rücken ist ein kleiner Garten. Hier leben viele kleine Tiere. Sie laufen überall im Garten umher und suchen Futter, ein Versteck oder gehen einfach nur spazieren. Wenn man ganz genau spürt, kann man die Tiere auf dem Rücken fühlen.

Schnecke

Sie kriecht ganz langsam im Garten herum. Es dauert fast endlos lange, bis sie ihr Ziel erreicht.

**Mit zwei Fingern sanft und langsam über den Rücken streichen.**

Ameisen

Ameisen haben es immer eilig. Sie laufen von links nach rechts schnell hin

und her. Fühl mal, es sind ganz viele!

**Alle Fingerspitzen laufen schnell über der Rücken**

Heuschrecke

Fühlt ihr es auch, wie die Heuschrecke mit großen Sprüngen durch den Garten hüpf?

**Arbeiten mit der ganzen Handfläche – gleichmäßig an unterschiedlichen Stellen des Rückens aufsetzen und mit leichtem Druck wieder lösen.**

Käfer

Da kommt ein dicker fatter Käfer – er wackelt ganz lustig beim Krabbeln.

**Fingerknöchel leicht versetzt aufsetzen.**

Schmetterling

Ein Schmetterling fliegt vorbei und das Gras auf der Wiese wackelt im Wind.

**Sanft über den Rücken pusten.**

Weitere Tiere nach Kinderwunsch umsetzen...

## Fühlen und Spüren – unser Wetter

Das Wetter ist auch für Kinder immer wieder ein Thema. Von „welcher Kleidung bei welchem Wetter“ bis hin zu „können wir raus trotz Regen“ Kinder sind schon früh mit diesem Thema in Kontakt. Also warum nicht

Es werden Paare gebildet. Ein Kind darf sich gemütlich mit dem Bauch auf die Unterlage legen. Das andere Kind sitzt neben dem Partner. Es sollte problemlos an den Rücken heran kommen und den LieblingsfachTrainer sehen können.

Der Wetterbericht des Tages wird nun auf dem Rücken der Kinder dargestellt. Es gibt dabei die Möglichkeit in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zu arbeiten.

Einfache Variante:

Es wird eine Geschichte/ein Wetterbericht erzählt. Die Kinder fühlen und spüren das Wetter passend zu den Erzählungen und können so Handlung und Wort miteinander verbinden.

Schwere Variante:

Haben die Kinder bereits Erfahrungen kann man den Wetterbericht auch wortlos gestalten. Hierbei erspüren die Kinder das Wetter nur durch die

Aktion auf ihrem Rücken und ordnen anschließend den Bewegungen das Wetter zu.

**Bewegungen:**

Nieselregen: Die Fingerspitzen klopfen schnell auf den Rücken.

Regen: Die Handflächen klopfen auf den Rücken.

Sonne: Große kreisende und wärmende Bewegungen mit der ganzen Hand.

Donner: Fäuste trommeln vorsichtig auf dem Rücken.

Blitz: Finger fährt schnelle ZickZack Linie auf dem Rücken.

Wind: Über den Rücken pusten.

Orkan/Sturm. Über en Rücken pusten und dabei mit beiden Händen den Partner leicht hin und her wackeln.

Hagel: Fingerknöchel klöpfen auf den Rücken.

Schnee: zartes Berühren des Rückens mit den Fingerkuppen.

## Wir pflanzen einen Apfelbaum

Es werden Paare gebildet. Ein Kind legt sich bequem mit dem Bauch auf eine Unterlage. Das andere Kind sitzt daneben, so dass es gut den Rücken des Partners erreichen kann.

Es wird folgende Geschichte erzählt und dabei führt das sitzende Kind die kursivgeschriebenen Bewegungen auf dem Rücken des Partners durch. Heute wollen wir in unserem Garten einen Apfelbaum pflanzen.

Zuerst lockern wir die Erde etwas auf

beide Hände auf den Rücken legen und das Kind leicht hin und her bewegen

Ich glaube, so ist es gut.

genau an dieser Stelle ist ein guter Platz für unseren Apfelbaum – graben wir ein Loch

einen Kreis aufmalen und mir einer Hand so tun, als ob ein Loch gebuddelt wird

nun setzen wir den kleinen Apfelbaum vorsichtig in das Loch

Handfläche auf den Rücken drücken und zunächst liegen lassen

gießen etwas Wasser dazu

andere Hand: Finger trommeln um die liegende Hand auf den Rücken und schütten das Loch wieder zu

beiden Händen schieben vom Rand des Rückens zum Mittelpunkt des Rückens

Nun müssen wir etwas warten, damit der Baum auch groß werden kann.  
Zum Glück hilft uns die Sonne und wärmt die Erde an  
Hände aneinander reiben, bis sie warm sind – dann auf den Rücken legen  
der Regen gibt unserem Baum viel Kraft.  
Finger trommeln über der Rücken  
Oh seht, da wachsen schon die ersten Äpfel!  
viele kleine Kreise auf den Rücken malen  
Die Sonne lässt die weiter wachsen  
Hände aneinander reiben, bis sie warm sind – dann auf den Rücken legen  
Sie reif und wir können sie ernten.  
Äpfel pflücken  
Morgen backen wir daraus einen leckeren Apfelkuchen.

## Steinmassage

Eine Kindermassage ist umso interessanter, wenn die Kinder unterschiedliche Materialien bei der Massage einsetzen können. Das Material Stein ist zwar eher untypisch, aber es bietet ein vielfältiges Erlebnis auf dem Rücken der Kinder.

Es werden Paare gebildet.

Die Steine sollten etwas in der Hand erwärmt werden. (Es kann aber auch gut der Temperaturunterschied verschiedener Steine als zusätzliche Erfahrung in die Kindermassage eingebaut werden.)

Wichtig ist es, dass dem Massierenden klar ist, dass nur wenig Druck ausreicht, wenn die Steine bewegt werden. Es wird immer mit kleinen langsamen Bewegungen gearbeitet, möglichst kreisend.

Bewegungsreihenfolge:

Beine hoch und runter

Rücken neben der Wirbelsäule

Schulterbereich

Arme

## Pferdemassage

Nach einem langen Ausritt steht das Pferd müde in der Stallgasse. Ein Kind darf sich auf den Bauch legen, es ist zunächst das Pferd. Das andere Kind ist der Reiter und darf nun seinem Pferd nach dem anstrengenden Ausritt etwas Gutes tun.

Es ist noch ganz nass geschwitzt. Der Reiter nimmt ein Tuch und beginnt es trocken zu reiben.

Mit großen Bewegungen wird das Tuch über den ganzen Körper gerieben. Das ist schon besser. Jetzt kann das Pferd geputzt werden, es ist noch so dreckig vom Ausritt.

Zuerst der Körper: Mit einer Bürste und großen Bewegungen striegelt der Reiter den Rücken.

Mit der Bürsten den Rücken mit großen Bewegungen entlang streichen. Dabei ruhig die Bewegungsrichtungen ändern.

Einige Flecken muss er allerdings etwas kräftiger reiben. Jetzt macht er kleine Kreise, damit sie weg gehen.

Kleine kreisende Bewegungen auf dem Rücken des Kindes, Kreise dabei spiralförmig vergrößern und verkleinern.

Gut soweit sieht das Pferd schon sauber aus.

Jetzt sind die Beine an der Reihe. Jedes Bein (es sind 4!!!) putzt er von oben bis zu den Hufen mit langen Strichen.

Mit langen Bewegungen an den Beinen und Armen entlang streichen.

Zum Schluss die Hufe. Ein bißchen rubbeln – fertig.

Hände und Füße etwas rubbeln.

Das Pferd hat gut still gestanden, der Reiter klopft auf den Rücken – gut gemacht!

Ganzen Körper leicht abklopfen (ganze Hand)

## Frühlingsmassage

Es werden Paare gebildet. Ein Kind liegt gemütlich auf dem Bauch, dass andere Kind massiert zunächst.

Das kleine Eichhörnchen schläft noch gemütlich in der Baumhöhle.

Warm gerubbelte Hände liegen auf dem Rücken.

Die Sonne kommt hervor und kitzelt es an der Nase.

Hände kreisen auf dem Rücken in großen Kreisen in die gleiche Richtung  
Langsam wird das Eichhörnchen wach.

Hände bleiben ruhig liegen

Es klettert aus der Höhle,

2 Finger laufen den Rücken runter

schaut sich um und hüpf von Ast zu Ast

beide Finger springen wild über den Rücken

dann läuft es zu seinem geheimen Futterplatz

2 Finger laufen zu einer Schulter

und gräbt sich die Nüsse vom letzten Sommer aus.

Finger „kratzen“ über die Schulter

Schnell isst das kleine Eichhörnchen einige Nüsse auf.  
leichtes kneifen in Schulter  
Als es satt ist, kuschelt es sich in das Moos unter dem Baum,  
die andere Schulter Handballen dreht sich leicht hin und her  
der warme Wind weht über das kleine Tier,  
pusten über den Rücken  
es schläft wieder ein.  
Hände auf den Rücken legen.

## Salzmassage für den Fuss

Die Kinder nutzen das Salz für die Massage und verschaffen so ihren Füßen ein bisher unbekanntes Erlebnis. Tun wir unseren Füßen etwas Gutes und belohnen sie für ihre Tragkraft.

MATERIAL:

Salz (Grobes),  
Wasser,  
Handtücher

Die Kinder ziehen Schuhe und Strümpfe aus.  
Der Fuß wird leicht angefeuchtet und dann mit dem groben Salz die Fußsohle massiert.  
Die Durchblutung wird so zusätzlich angeregt.

## Fußmassage – ohne Partner

Eine Fußmassage tut nicht nur unseren Füßen etwas Gutes, auch im Bereich der Körperwahrnehmung ist diese Erfahrung für Kinder sehr wichtig. Es wird hier die Variante der Selbstmassage vorgestellt. Gerade die Füße stellen bei Kindern oft ein Problem dar: Sauberkeit, Empfindlichkeit und auch oft das Verbot barfuß zu Laufen. Durch eine Selbstmassage kann jedes Kind sich nur mit seinem eigenen Fuß beschäftigen und braucht keinerlei Berührungspunkte zu haben.

MATERIAL:

Handtuch,  
evt. Massageöl

Die Kinder sitzen in einer gemütlichen Sitzposition, in der sie bequem ihre Fußsohlen erreichen können.  
Eine Hand liegt auf der Fußoberseite, eine auf der Fußsohle.  
Von den Zehenspitzen zum Knöchel streichen und zurück.

Die Zehen einzeln massieren: Zehengelenke zwischen den Fingern rollen, Zehen leicht lang ziehen, Zehen nach vorne ausstreichen  
Daumen aufeinander legen und fest gegen die Fußsohle pressen.  
Die Bewegung erfolgt dabei auf einer Linie in der Sohlenmitte von hinten nach vorne und zurück.  
Zwei weitere Verläufe liegen direkt rechts und links daneben.  
Mit beiden Daumen in kreisenden Bewegungen den Fußballen und die Wölbung des Mittelfußes massieren.  
Mit der Faust in kreisenden Bewegungen über die gesamte Fußsohle gehen.  
Eine Hand liegt auf der Fußoberseite, eine auf der Fußsohle.  
Von den Zehenspitzen zum Knöchel streichen und zurück.

## Entspannung mit dem Pinsel

Eine Massage bietet den Kindern nicht nur die Möglichkeit der Entspannung, auch die Körperwahrnehmung wird geschult. Durch den Einsatz des Pinsels werden taktile Reize auf dem Körper ausgelöst, die sich von denen einer normalen Massage unterscheiden. Das Kind erlebt eine neue Körperwahrnehmung.

MATERIAL:

viele unterschiedliche Pinsel

Der Pinsel wird wie bei einer Massage über den Rücken bewegt.

Dazu wird folgender Reim gesprochen:

Mein Pinsel, malt jetzt hin und her,

er malt auch gerne kreuz und quer

Er malt rauf und wieder runter,

mein Pinsel, der ist munter.

Mit meinem Pinsel mal ich wild

Ein wunderschönes Pinselbild.

Der Pinsel braucht jetzt eine Pause

Das Bild, das nehm ich mit nach Hause.

Die Pinselbewegung kann frei interpretiert werden. Anschließend werden die Rollen getauscht.

HINWEIS:

Es gibt viele verschiedene Pinselarten, vom kleinen Borstenpinsel bis hin zum breiten Malerpinsel. Es ist für die Schulung der Körperwahrnehmung besonders schön, wenn die Kinder auf diese Vielfalt zurückgreifen können. Jeder Pinsel wird anders erlebt und gefühlt. Die Kinder werden schnell ihren Favoriten herausfinden.

## Progressive Muskelentspannung - Zitrone

Lege dich bequem hin.

Schließe deine Augen und öffne sie erst wieder, wenn ich es dir sage. Wenn du sie nicht geschlossen halten kannst, schaue an die Decke. Höre genau, was ich dir sage und achte darauf was dein Körper dabei macht.

Atme ein – atme aus.

So – jetzt geht es los!

Mach als erstes deine rechte Hand zu einer Faust. Stell dir vor, du hast eine dicke, gelbe Zitrone in deiner rechten Hand. Drück sie ganz fest zusammen und versuche den ganzen Saft der Zitrone heraus zu quetschen – achte darauf wie deine Hand und dein Arm sich anspannen. Und nun lass die Zitrone einfach fallen. Achte darauf wie sich deine Hand jetzt – ganz entspannt – anfühlt. Nimm eine neue Zitrone und zerquetsche sie wieder mit der rechten Hand. Drück sie noch fester zusammen als die erste Zitrone. Und jetzt lass die Zitrone fallen und entspanne.

Und nun machen wir das gleiche mit der linken Hand. Stell dir vor, du hast eine dicke, gelbe Zitrone in deiner linken Hand. Drück sie ganz fest zusammen und versuche den ganzen Saft der Zitrone heraus zu quetschen – achte darauf wie deine Hand und dein Arm sich anspannen. Und nun lass die Zitrone einfach fallen. Achte darauf wie sich deine Hand und deine Muskeln jetzt – ganz entspannt – anfühlen. Nimm eine neue Zitrone und zerquetsche sie wieder mit der linken Hand. Drück sie noch fester zusammen als alle anderen Zitronen. Und jetzt lass die Zitrone fallen und entspanne.

Merkst du wieviel besser sich jetzt deine Hände und deine Arme anfühlen, wenn sie entspannt sind?

Als nächstes spann deine Arme an. Stell dir vor du wärst eine faule, schläfrige Katze. Du willst dich so richtig recken und strecken. Streck deine Arme weit nach oben und zieh sie über deinen Kopf und lass sie weit nach hinten wippen. Fühlst du das ziehen in deinen Armen

und Schultern? Jetzt lass die Arme wieder neben deinen Körper fallen und entspanne. Streck dich noch einmal. Streck deine Arme weit nach oben und zieh sie über deinen Kopf und lass sie weit nach hinten wippen. Und nun lass sie wieder neben deinen Körper fallen. Merkst du wie sich deine Arme und Schultern immer mehr entspannen?

Nun geht es um das Anspannen der Schultern. Stell dir vor, du bist eine Schildkröte. Du sitzt draussen im Sand an deinem Lieblingsteich und entspannst dich in der wohligen warmen Sonne. Hier fühlst du dich sehr ruhig und so richtig sicher. Aber plötzlich witterst du Gefahr. Zieh schnell deinen Kopf in deinen Panzer ein. Versuch deine Schultern weit hinauf zu ziehen – bis zu deinen Ohren. Und schiebe deinen Kopf zwischen deine Schultern. Bleib einen Moment so und spüre deine Anspannung in deinen Schultern und in deinem Nacken. Und endlich – die Gefahr ist vorüber. Du kannst deinen Kopf wieder aus deinem Panzer hinaus strecken und zurück kommen in die wärmende Sonne. Und du kannst dich wieder entspannen und so richtig wohl fühlen.

Doch aufgepasst. Jetzt spürst du erneut Gefahr heran nahen. Schnell zieh deinen Kopf ein und bleib so. Beobachte die Anspannung in Hals und Nacken. Gut – die Gefahr ist wieder vorüber. Du kannst dich wieder entspannen. Fahre deinen Kopf wieder heraus und entspanne dich. Es wird keine Gefahr mehr geben. Du brauchst keine Angst mehr zu haben. Du fühlst dich gut.

Als nächstes sollst du deine Zähne zusammenbeissen. Stell dir jetzt vor, du hast einen riesigen Kaugummi in deinem Mund. Es ist wirklich sehr anstrengend darauf zu kauen. Und jetzt entspanne. Du merkst wie gut es tut deinen Kiefer einfach herunter hängen zu lassen. Okay. Jetzt kau noch einmal auf diesem Kaugummi. Zerbeiss ihn zwischen deinen Zähnen. Und jetzt entspanne wieder. Du fühlst dich gut einfach nur zu entspannen und nicht diesen blöden Kaugummi kauen zu müssen.

Oh – da kommt so eine lästige Fliege heran geflogen und landet mitten auf deiner Nase. Versuch sie zu verscheuchen OHNE deine Hände dabei zu benutzen. Runzle deine Nase. Mach so viele Runzeln in deine Nase wie du kannst. Endlich – du hast die Fliege verscheucht. Jetzt kannst du deine Nase entspannen. Ups, da kommt

die Fliege wieder und setzt sich wieder mitten auf deine Nase. Verscheuch sie noch einmal indem du die Nase so stark wie möglich runzelst. Merkst du wie deine Augen, deine Backen, dein Mund und deine Stirn dir helfen die Nase zu runzeln. Okay – du hast es wieder geschafft die lästige Fliege zu vertreiben. Du kannst dein Gesicht wieder entspannen. Lass dein Gesicht ganz glatt werden, bis keine Runzeln mehr da sind. Dein Gesicht fühlt sich ganz glatt angenehm und entspannt an.

Als nächstes geht es um das Anspannen des Bauches. Stell dir vor du liegst auf einer Wiese im Gras. Und von weitem kommt ein kleiner Elefant heran getrottet. Aber er scheint gar nicht darauf zu achten wo er hin läuft. Gleich läuft er über deinen Bauch. Beweg dich nicht. Du hast keine Zeit mehr dich zu verdrücken. Bereite dich auf den unangemeldeten Besuch vor. Mach deinen Bauch ganz hart und fest. Spann deine Bauchmuskeln ganz fest an.

Oh – es sieht so aus als ob der Elefant nun doch in eine andere Richtung geht. Glück gehabt. Du kannst wieder entspannen und deinen Bauch ganz locker werden lassen. Lass deinen Bauch so entspannt wie möglich werden. Das fühlt sich so viel besser an. Puh. Der kleine Elefant kommt zurück. Fertig machen. Spann deine Bauchmuskeln ganz fest an. Wenn er über dich hinüber läuft und dein Bauch ist ganz hart und fest, kann er dir nicht weh tun. Mach deinen Bauch hart wie einen Stein. Der Elefant kommt näher, läuft über deinen Bauch und tritt davon. Du kannst dich jetzt wieder ganz entspannen.

Du bist ganz sicher. Alles ist in Ordnung und du fühlst dich ganz ruhig und entspannt.

Nun sollst du deinen Bauch einziehen. Stell dir vor, du willst dich durch einen engen Zaun quetschen. Du musst dich ganz dünn machen wenn du es schaffen willst, dadurch zukommen. Zieh deinen Bauch ein, ganz fest. Versuch so dünn zu werden, wie du kannst. Du willst durch diesen Zaun hindurch. Und du schlüpfst hindurch. Du hast es geschafft. Jetzt kannst du deinen Bauch wieder entspannen. Jetzt brauchst du nicht mehr dünn zu sein. Entspann dich und fühl wie dein Bauch weich wird und ganz warm.

Aber irgendwie wird dir doch langweilig auf dieser Seite des Zaunes. Du willst zurück auf die andere Seite. Zieh den Bauch wieder ganz fest ein – mach ihn ganz dünn und quetsche dich wieder durch den Zaun. Super! Du hast es geschafft und kannst dich jetzt wieder entspannen und deinen Bauch dahin kommen lassen, wo er hingehört. Warm und weich. Du fühlst dich jetzt wirklich gut.

Als letztes, spanne die Füße und die Beine an. Stell dir vor du stehst barfuß in einem großen wabbeligen Schlammloch. Wühl mit deinen Zehen tief in dem Schlamm. Versuch mit den Füßen bis auf den Grund des Schlammlochs zu drücken. Du wirst deine Beine als Unterstützung brauchen. Mach deine Beine ganz lang. Spreize deine Zehen. Du merkst wie der Schlamm sich langsam durch deine Zehen hindurch drückt. Nun steig aus diesem Schlammloch hinaus und entspanne deine Beine und Füße. Lass deine Zehen ganz locker werden und fühle wie gut sich das anfühlt. Es fühlt sich gut an sich zu entspannen.

Doch zurück ins Schlammloch. Drücke deine Zehen hinunter. Deine Beinmuskeln helfen deinen Zehen beim herunterdrücken. Okay und jetzt komm wieder heraus. Entspann deine Füße. Entspann deine Beine. Entspann deine Zehen. Es fühlt sich so gut an, entspannt zu sein. Du fühlst dich wohliger und wärmer. Nirgendwo ist Anspannung. Bleib so entspannt wie du kannst. Lass deinen ganzen Körper ganz schlaff – alle Muskeln deines Körpers sind ganz locker und du fühlst dich so richtig entspannt.

Genieße dieses Gefühl der Entspannung noch eine Weile.

Jetzt beenden wir die Entspannungsübung.

Räkel und streck dich und öffne ganz langsam deine Augen.

Das hast du sehr gut gemacht!

## Progressive Muskel Entspannung – Über die Anspannung zur Entspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine Entspannungsmethode, bei der du im Körper nacheinander verschiedene Muskelgruppen anspannst und wieder loslässt. Durch dieses systematische Anspannen und Entspannen kannst du deinen Körper in einen allgemeinen Entspannungszustand führen. Die Kinder legen sich bequem auf den Rücken und du erzählst ihnen folgende Geschichte:

- Morgens stehst du ganz zeitig auf. Weil du noch so müde bist, musst du erst einmal gähnen. (mehrmals den Mund weit aufspannen, im Wechsel die Lippen spitzen und hörbar ausatmen)
- Dann machst du Fröhspport. (Arme anwinkeln, Fäuste ballen und Muskeln anspannen. Dann Arme fallen lassen und Muskeln entspannen. Mehrmals im Wechsel)
- Nach dem Waschen gehst du in die Küche und schaust in den Kühlschrank. Dort siehst du eine schöne bunte Dose. Was wohl darin sein mag? Du machst sie auf und entdeckst : Stinkekäse – ihhh! (mehrmals Schnüffeln und die Nase rümpfen)
- Nein, den isst du doch nicht zum Frühstück! Du stellst die Dose in den Kühlschrank zurück und holst Apfelsinen zum Auspressen. Du schneidest drei Apfelsinen auf und presst sie in einer Zitronenpresse aus. (Press- und Drehbewegungen mal mit der rechten, mal mit der linken Hand)
- Dann trinkst du den Saft aus der Presse. Aber was ist das? Es schmeckt ja ganz sauer – brrr. (Gesicht mehrmals verziehen)In der Presse war noch Zitronensaft von gestern drin!
- Jetzt schmierst du dir ein Brot mit Butterkäse und beißt genüsslich hinein. (Kaubewegungen)
- Mmmmmh, das hat gut geschmeckt. Doch was ist das? Du hörst einen lauten Knall aus der Speisekammer und erschrickst dich. (Mund und Augen weit aufreißen)

- Spukt es in der Speisekammer? (Schultern fragend hochziehen und Mundwinkel nach unten ziehen)
- Nein, das kann ja gar nicht sein. Du machst dich ganz groß, atmest tief in den Bauch hinein und öffnest die Tür der Speisekammer. Da kommt Otto der Kater heraus und miaut. Er war die ganze Nacht eingesperrt. Armer Kater. Du streichelst ihn und schaust nach, was da so laut geknallt hat...

### **Einen nassen Schwamm ausdrücken**

Das Kind fängt mit der rechten Hand an.

"Stell dir vor, du hast einen feuchten Schwamm in einer Hand."

"Drücke jetzt den Schwamm fest zusammen, immer fester bis der letzte Tropfen Wasser herausgepresst ist!"

"Lass jetzt schnell los!"

"Strecke deine Finger, schüttele deine Hand aus und lege sie wieder locker auf den Boden!"

"Spüre, wie etwas warmes durch deinen Arm strömt!"

"Probiere dasselbe noch einmal!"

Im Anschluss daran erfolgt die Übung mit der linken Hand. Und dann hat das Kind in beiden Händen einen Schwamm.

### **Gorilla und Schlappmann**

Die Kinder spannen alle Muskeln an, wie ein vor Kraft strotzender, angriffslustiger Gorilla, der zeigen will, dass er der Größte und Stärkste ist. Durch einen Zauberstab werden sie in Schlappmänner verwandelt, die versuchen, möglichst wenig Muskeln anzuspannen. Durch diesen spielerischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird die Entspannung effektiver. Gorillas und Schlappmänner können liegen, stehen, gehen usw

## Zappelphilipp

Stell Dich aufrecht hin und räkel' und streck' dich erst einmal in alle Richtungen. So ausgiebig, wie es sich jetzt in diesem Moment gut für Dich anfühlt. Dann fange an, dich zu schütteln. Erst das eine Bein, dann das andere Bein. Zur Seite, nach vorne, so doll, wie du magst. Dann das Gleiche mit den Armen. Versuche die Schultern und deinen Kopf zu schütteln. Auch hier - immer so wie es sich gut anfühlt. Wenn Du dich genug geschüttelt hast, bleibe ganz ruhig stehen und lasse die Arme und Schultern hängen. Spür mal wie sich nach dem Schütteln die Beine anfühlen, der Bauch, die Arme und die Hände ...

Diese Übung macht zu Musik besonders viel Spaß!

## Autogenes Training

Einführung: Diese Übung ist aus dem Autogenen Training. Dieses Entspannungsverfahren wurde in den 1920er Jahren von Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Bei dieser Methode geht es darum, mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft Reaktionen im Körper hervorzurufen, die Entspannung erzeugen.

### Der Fels am Meer

Du liegst entspannt auf dem Rücken. Deine Beine liegen locker auf dem Boden. Deine Füße fallen nach außen, deine Arme liegen bequem neben deinem Körper. Schließe – wenn du magst - deine Augen.

Ich beginne nun mit der Übung und ihr folgt mir in Gedanken: Atme tief in deinen Bauch. Und langsam wieder aus. Atme tief ein und langsam wieder aus. Ein und wieder aus. Du bist ganzruhig ... Dein ganzer Körper ist ruhig und entspannt ... Du sagst zu Dir selbst: Ich bin ganz ruhig. ... Ich bin ganz ruhig . ... Ich bin ganz ruhig. ...

Stell dir nun vor, du bist ein riesiger großer Fels am Meer. Du liegst hier schon seit Ewigkeiten und wirst auch noch eine Ewigkeit hier sein. Du bist viele hundert Meter hoch und unglaublich schwer. Nichts kann dich von hier wegbewegen. Das Meer umspült dich und bei Sturm brechen sich die hohen Wellen an dir. Doch nichts kann dich von hier wegbewegen. Du bist unverrückbar, du bist unglaublich schwer. Fühle wie groß und schwer du bist. ... Alles an dir ist schwer. ... Dein ganzer Körper ist schwer. ... Dein Kopf ist schwer und versinkt. ... Dein Rücken ist schwer und versinkt. ... Deine Arme und Beine sind schwer. ... Du bist ein schwerer, schwerer Fels. Ganz langsam versinkst du im Boden, Stück um Stück. All' die tausende Jahre die du hier schon liegst versinkst du ganz langsam Stück um Stück. Alles an dir ist schwer. ...

Sage jetzt zu dir selbst: Ich bin ganz schwer. ... Ich bin ganz schwer. ... Ich bin ganz schwer. ... Fühle noch kurz diese Schwere ... und komme dann wieder zurück. Du bist jetzt wieder du. Strecke dich, räkele dich und öffne deine Augen.

(Text aus der CD „Entspannung für Kinder“ / Minddrops)



## Übungen mit dem Körper

Wenn es etwas Unruhe in deiner AG gibt, nutze eine Übung die den Körper einschließt, um die Konzentration wieder herzustellen.

**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.

**Gebe** jedem Kind einen Wattebausch und eine Toilettenpapierrolle. Jetzt pustet jedes Kind seinen Wattebausch mit Hilfe der Rolle einmal quer durch den Raum. Du kannst das ganze als Wettbewerb starten oder die Kinder nacheinander antreten lassen und sich gegenseitig anfeuern.

## Verlangsamtes gehen.

Zeitlupe.

Wie ist deine innere und deine äußere Haltung?

Spüre das Gewicht deines Körpers durch die Füße auf den Boden.

Versuche Dinge neu zu entdecken, als würdest du sie zum ersten Mal sehen.

Akzeptiere, dass du nicht alles kannst.

**Die** Hände werden in der Mitte zu einem lebendigem Mandala zusammen gelegt. Jeder betrachtet seine Hände und überlegt, was er heute schon alles damit gemacht hat. Wen haben sie heute schon berührt? Wann waren sie ruhig? Dann nimmt jeder seine Hände zu sich und fährt mit dem Finger der einen Hand an den Fingern der anderen Hand entlang. Man kann das auch als Partnerübung machen. Wie fühlt sich Berührung an? Mache das Gleiche noch mal mit geschlossenen Augen. Wie ist der Unterschied? Zum Schluß bedankt euch bei euern Händen, für all das, was sie können und wie sie euch unterstützen.



Ein schönes teaching zum Körper ist: Es ist so schön, dass du in diesem Körper leben darfst. Du bist nicht dein Körper, du hast deinen Körper, kümmere dich gut um ihn.

Eine einfache und lustige Möglichkeit für Kinder, ist die

## Methode der Körperposen.

Um die Kinder zu motivieren mitzumachen, sage ihnen, dass SpaßPosen ihnen helfen können, sich stark, mutig und glücklich zu fühlen.



Superman

Diese Pose wird geübt, indem man mit den Füßen etwas breiter als hüftbreit steht, Hände zu Fäusten und Arme nach oben ausgestreckt. So lange wie möglich den Körper richtig nach oben strecken. Und natürlich ein Superman Gesicht machen.



The Wonder Woman

Diese Pose wird eingenommen, indem die Kinder mit breiter als hüftbreit stehen. Händen oder Fäusten, werden in die Seiten gestemmt.

Du kannst dir natürlich noch viel mehr starke Posen ausdenken.

Während du dich mit dem Thema Superhelden beschäftigst, gibt es noch eine schöne und einfache Möglichkeit, die Kindern in die Aufmerksamkeit der Gegenwart einzuführen.



Leite die Kinder an, ihre "mega-ober-tollen-Superhelden-Sinne" anzuschalten, fokussiere sie nacheinander auf

Geruch

Sehen

Hören

Geschmack

Berührung

Erzähle ihnen, dass auch die anderen Superhelden wie Spiderman ihre Sinne benutzen, um die Welt zu überwachen.

Die Kinder werden ihre Aufmerksamkeit auf ihre Sinne und damit auf die Gegenwart richten und ihr Bewusstsein für ihre Sinneswahrnehmungen öffnen.

## Hintergrund/Umgang mit Gefühlen

Wenn Gefühle spürbar werden, kommen Gedanken hinzu.

„Wenn ich zeige, das ich traurig bin, finden die anderen mich bestimmt zu weich.“

Oder bei anderen

„Wenn du so böse guckst, kannst du auf dein Zimmer gehen.“

Dann haben wir das Gefühl, das das Gefühl so nicht in Ordnung ist.

Und dann denkt man, das man selbst nicht in Ordnung ist.

ABER man IST nicht das Gefühl, man HAT es nur.

Und auch nur für kurze Zeit.

Es geht um Aufmerksamkeit für das Gefühl.

Dann geht es auch wieder weg.

Ist zb ein Kind traurig, weil die Eltern sich trennen?

Dann braucht es jetzt nur weinen zu dürfen und jemanden, der zuhört.

Keine Tipps oder Schuldzuweisungen.

NUR Aufmerksamkeit. Liebe und volle Aufmerksamkeit.

Alle Gefühle dürfen da sein. Auch die blöden. Sie wollen einfach gefühlt werden. Das ist alles. Gefühle kann man nicht ändern, aber Verhalten kann man verändern.

Und das kann auch manchmal NICHT so schön sein. Aber mit dem Wissen, man IST nicht das Gefühl, man HAT es. „Ich bin keine Heulsuse, sondern ich fühle mich traurig.“ muss ich mich nicht von dem Gefühl mitreißen lassen, sondern kann es wahrnehmen und dann verändert es sich wieder.

Eine wichtige Erkenntnis zum Thema Gefühle und Gedanken ist:

Ich schaffe es nicht – gibt Energie darauf es nicht zu schaffen.

Stattdessen sage lieber: ich schaffe es so gut ich es kann.

## Gefühle

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen. Jon Kabat-Zinn

### Einführung in das Thema:

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 uns, wie die anderen uns finden? Wenn wir es schaffen, die Gefühle anzuschauen, anzunehmen und wieder gehen zu lassen – wird es einfacher. Ein Gefühl ist ein Gefühl und das bist nicht du. Genau wie bei den Gedanken.

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

### **DENKEN, FÜHLEN UND HANDELN SIND EINE EINHEIT!**

Beispiele finden:

Denken: Der da drüben findet mich zu dick.

Fühlen: Da schäme ich mich für meinen Körper.

Handeln: Ich werde rot und gehe weg.

Du BIST nicht klein.

Du FÜHLST dich heute klein.

Gefühle sind Wetter.

Sie ziehen vorbei.

Du bist nicht deine Gefühle.

**Gefühlen eine Gestalt** geben.

Kinder können das ganz gut.

Angst ist ein Bär..

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

Gefühle bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Was Gefühle jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst. Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Trotzdem stelle ich immer wieder fest, dass viele Kinder (und wir Erwachsenen natürlich auch) bestimmte Gefühle nicht fühlen dürfen/wollen. Eine Aussage, die ich mittlerweile schon mehrfach gehört habe, ist: „Wenn ich wütend bin, bin ich kein gutes Kind.“ Das Thema GEFÜHLE ist mir ein wirklich wichtiges Thema und ich bespreche es mit den Kindern, egal ob ich für Achtsamkeit, Glück oder Meditation gebucht bin.

Ein schöner Einstieg zum Thema, den du direkt im Anschluss an deinen rituellen Beginn machen kannst.

### **Übung zum Anfang** „Was fühlst du?“

Für eine erste Übung zu diesem Thema sitzen die Kinder in der Sitzposition und legen die rechte Hand auf das Herz; die Augen sind geschlossen.

Jedes Kind sagt in einem Wort, wie es sich in diesem Moment fühlt:

- + Aufgeregt
- + Glücklich
- + Wütend
- + Gestresst
- + Müde
- + ....

**Übung zum Schluß** (genau wie am Anfang – hat sich etwas verändert? Kein Gefühl bleibt, alles verändert sich ständig.) „Was fühlst du?“

Für diese Übung sitzen die Kinder in der Sitzposition und legen die rechte Hand auf das Herz; die Augen sind geschlossen. Hat sich etwas zum Anfang verändert?

## Erzählkreis Gefühle.

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)

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

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?



**"Lachen ist die beste Medizin" - Freudehormone fressen Kampfhormone**  
Jedes Mal, wenn du 60 Sekunden lang grinst, denkt dein Körper, es ginge Ihnen gut – und dann produziert dein Gehirn Freudehormone.

## **Übung**

Leite die Kinder an eine Minute lang zu grinsen und dann schaut, wie die Stimmung sich verändert. Sprecht darüber.

## **Idee zur Umsetzung zu Hause: (Hausaufgaben)**

Wenn du echt gefrustet bist, geh mal aufs stille Örtchen ..  
Entscheide dich, den Ärger rasch los zu werden. Du kannst aufs Klo gehen, da ist es nämlich ruhig. Natürlich kannst du auch ins Freie gehen und frische Luft schnappen. Es muss einfach ein Ort sein an dem du für zwei Minuten Ruhe hast.

Und dann: Spiele "lachen" 60 Sekunden lang  
Jetzt setze einfach ein Grinsen auf. In den ersten 15 Sekunden, wirst du dir wahrscheinlich blöd vorkommen. Aber bitte nicht nachlassen. Ein Muskel drückt bei dieser Grinse-Übung auf einen Nerv, der dann dem Gehirn signalisiert, dass man gelacht hat. Man sollte aber zumindest eine Minute durchhalten.

Info: Diesen Effekt machen sich mittlerweile sogar spezielle Therapien zunutze, die mit "grundlosem" Lachen gegen Krankheiten, Depressionen und für ein glücklicheres Leben arbeiten. In Indien gibt es das so genannte Lachyoga, das auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet. Und auf Kinderkrankenstationen ist es heutzutage nahezu Standard, dass die kleinen Patienten durch Clownsbesuche aufgeheitert werden.

## **ÜBUNG:** (aus der Achtsamkeitspraxis)

### **Wie können wir uns mit unseren Gefühlen anfreunden?**

Auch mit den nicht so Schönen.. (das schafft eine größere Resilienz)

Dazu gehen wir mit einer nicht so schönen Situation in Kontakt und versuchen Mitgefühl für uns (und andere) aufzubauen.

Los geht's. Denke an etwas, das dir passiert ist und das dich frustriert oder geärgert hat. Zb ein Streit mit einem Freund. Male dir diese Situation in deinem Kopf aus.

Denke daran, erinnere dich, wie es sich angefühlt hat. Wie denkst du darüber? Und was hättest du gerne anders? Was ist richtig doof gewesen an der Situation?

(ca 2 Minuten)

Dann versuche jetzt mal zu erkunden, wo in deinem Körper du diese Gedanken fühlen kannst? Vielleicht merkst du deinen Ärger im Bauch oder im Herzen, vielleicht hast du die Hände zu Fäusten geballt oder beißt die Zähne aufeinander? Ist es eng oder hart in dir? Wo fühlst du diese Gefühl des Ärgers oder des Frustes? Nimm es nur wahr – versuche es nicht zu ändern. (ca 1 Minute)

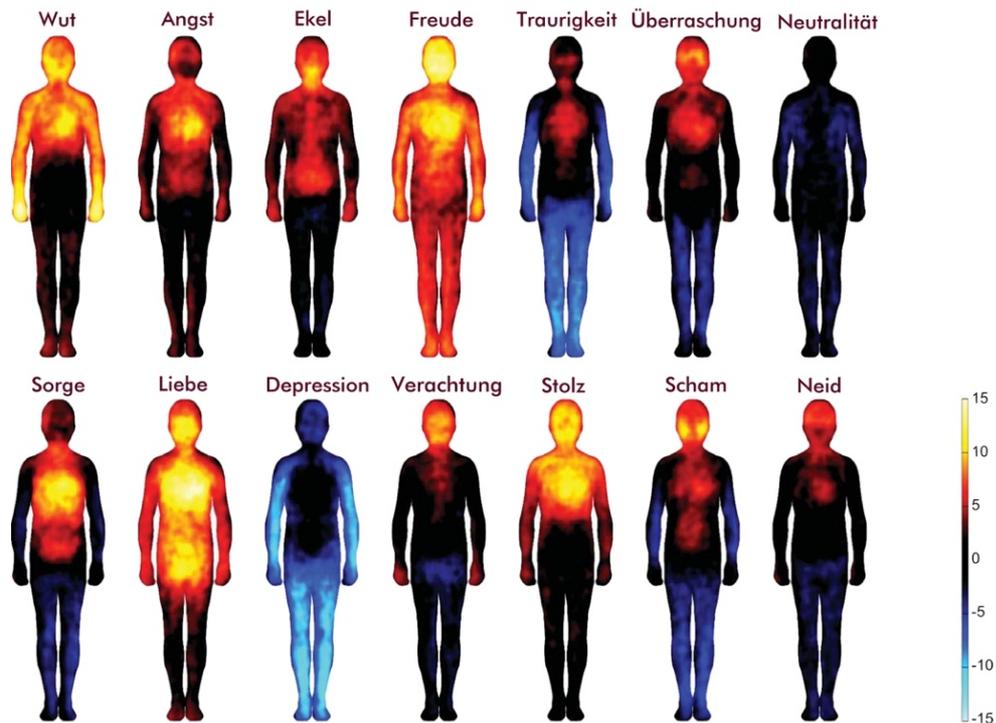
Jetzt nimmst du einen tiefen Atemzug und schickst den in genau den Bereich deines Körpers, wo du deine Frust, Ärger, Unwohlsein spürst. Stell dir vor wie deinen ganzen Einatem in diese Stelle fließt. In deinen Bauch, oder dein Herz oder deine Schultern – wo auch immer du das Gefühl spürst. Dort hältst du es für ein paar Sekunden. Und mit einem großen, tiefen Ausatmen schickst du das Gefühl in die Erde.

Das ganze machst du jetzt ein paar Mal.

Einatmen in den Körperteil, der das Gefühl hält, ein paar Sekunden halten, ausatmen und das Gefühl aus dem Körper in die Erde abgeben.

Jetzt stellst du dir die Situation noch einmal vor. Dabei atmest du ganz ruhig. Schau mal, ob du dich in der Situation jetzt mal voller Mitgefühl betrachten kannst. (und falls noch jemand beteiligt war, auch den anderen) Wie fühlt sich die Situation an, wenn du jetzt etwas entspannter damit umgehst?

Diese Übung kannst du jedes Mal, wenn du so eine Situation erlebst, anwenden.



Kleine Visionsreisen zu deinen Gefühlen.

Um mit den Gefühlen in Kontakt zu gehen, setzen (oder legen) wir uns hin, schließen die Augen und atmen ein paar Mal tief ein und aus.

Dann lasse die Kinder sich eine ein Körpermerkmal dieses Gefühls ins Gedächtnis rufen, in der sie wütend waren. Zb stell dir vor, wie du wütend aufstampfst. Oder, stell dir vor, wie dir die Tränen gelaufen sind, als du traurig warst. Oder wie toll du gelacht hast, als du glücklich warst, um mit dem jeweiligen Gefühl in Verbindung zu kommen.

Dann sollen sie sich vorstellen, dieses Gefühl der WUT sei ein Gegenstand oder eine Person oder eine Figur. Gib den Kindern auch hier einige Hilfen wie: Welche Farbe hat deine Wut? Welche Form? Ist sie groß oder klein? Hat sie ein Gesicht? usw.

Wenn die Kinder ihre Wut ausreichend kennengelernt haben, sollen sie sich bei ihr bedanken und sich von ihr verabschieden.

Dann lasse sie die Augen wieder öffnen und das, was sie gesehen haben, aufmalen. (AB)

Das gleiche wiederholt ihr nun mit ihrer ANGST und ihrer FREUDE.

So bekommen die Kinder eine Vorstellung von ihren Gefühlen, können sie von sich distanzieren. Das ist eine wichtige Vorarbeit dafür, sich nicht mit den eigenen Gefühlen zu identifizieren. Achte bitte unbedingt darauf, mit einem positiven Gefühl zu enden.

**Teaching:** Schlimme Gefühle sind wie ein Baby, das brüllt. Wir können zurückschreien, sei ruhig, doofes Baby. Doch dadurch wird es nur noch lauter.

Wir können uns die Ohren zuhalten und aus dem Raum flüchten, dann hören wir es vielleicht nicht mehr. Doch es ist immer noch da und brüllt, und vielleicht krabbelt es hinter uns her, auf allen Vieren.

Oder wir wenden uns dem Baby zu, nehmen es in den Arm. Dann beruhigt es sich langsam, brüllt weniger heftig, schluchzt bald nur noch, und wird schließlich friedlich und still, ganz still.

Und genau so ist das auch mit Gefühlen. Wenn wir mal ganz wütend oder traurig oder neidisch sind, dann sollten wir diese Gefühle in den Arm nehmen, dann können sie wieder ganz still werden.



## Gefühle ausdrücken dürfen:

Trommeln, Rasseln in die Mitte legen

Jedes Kind nimmt sich ein Instrument

Alle trommeln zusammen – nehmen die Stimme dazu.

Dann durch den Raum gehen und alle Gefühle ausdrücken. (alle – auch die, die man sonst nicht darf ;))

(nur für sich – niemand anders anschreien oder so)

Ca 10 Minuten. Bis Luft raus ist. Dann in Kreis und Stille.

**Teaching:** alle Gefühle sind wichtig. Sind gut. Dürfen sein. MÜSSEN sein.

## Spiel:

2 Gruppen bilden

Jede Gruppe bekommt ein Grundgefühl und stellt das dar.

Grundgefühle: Angst, Wut, Trauer, Mitgefühl, Freude

Mit einem Laut und einem Körperausdruck – als Gruppe.

Die beiden Gruppe laufen sich entgegen und treffen sich in der Mitte.

Dabei stellen sie ihr Gefühl dar. Dann Wechsel.

Start: Angst/Wut, dann Wut/Angst

Trauer/Mitgefühl, dann Mitgefühl/Trauer

Zum Schluß lässt du beide Gruppen Freude darstellen, damit das Spiel in einer guten Stimmung endet!

## Schöne Übung zum Thema WUT

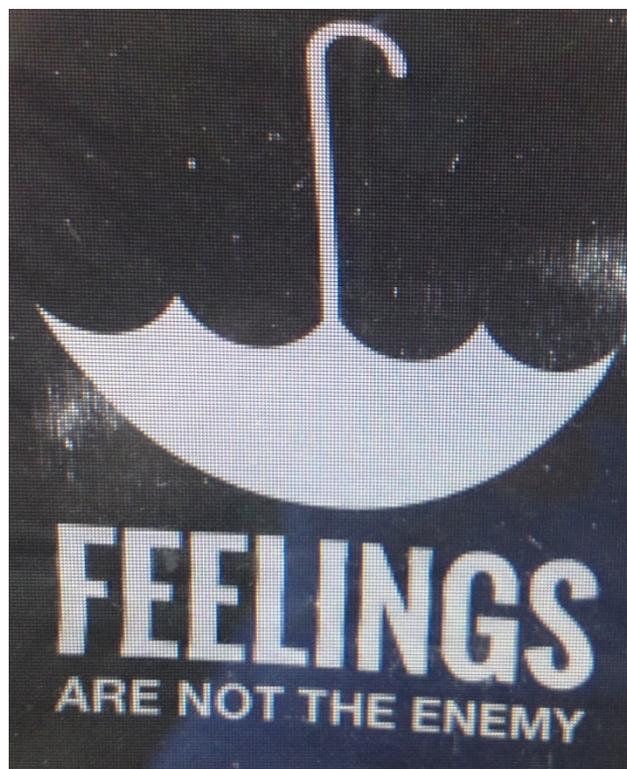
Wir haben schon verschiedene Möglichkeiten kennengelernt unsere Gefühle wahrzunehmen. Wenn du dich mit dem Thema WUT beschäftigst, habe ich hier noch eine kleine wunderbare Übung. Leite die Kinder an, ihre WUT zu spüren (zb in der kleinen Visionsreise, lasse sie an eine Situation erinnern, in der sie wütend waren, oder in einem Pantomimischen Spiel etc) und lasse sie nach einiger Zeit dann die WUT aus sich heraus pusten. Wenn die WUT heraus gepustet wurde, wird sie zum MUT, weil das W durch das rauspusten herum gewirbelt wird, sich umdreht und ein M wird. Alles verändert sich ständig!

Um diesen MUT noch zu unterstützen, könntest du das MUT Mudra noch hinterher anbieten. ICH \_ BIN \_ GANZ \_ MUTIG! (siehe Mudras) Lass die Kinder Vorschläge erarbeiten, wann sie dieses Mudra einsetzen könnten.

Wenn du das Thema Gefühle unterrichtest, kannst du immer zwischendurch diese Meditation einfügen.

## Im Jetzt sein

Was fühle ich gerade?  
JETZT in diesem Moment?  
2 Minuten Stille





## Thema Gefühle

**Einstiegsspiel:** „Mein rechter, rechter Platz ist frei“—mit Gefühlen

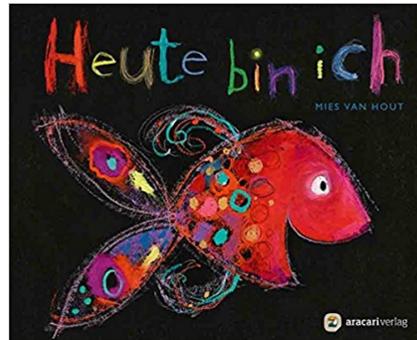
Ziel: Diese erweiterte Form des bekannten Kennenlernspiels soll einen Einstieg in das Thema „Gefühle“ bilden.

Durchführung: Es wird ein Stuhlkreis gebildet. Ein Kind sitzt links neben einem leeren Stuhl und beginnt: „Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsche mir den (Name eines Kindes) traurig/fröhlich/ängstlich...herbei.“

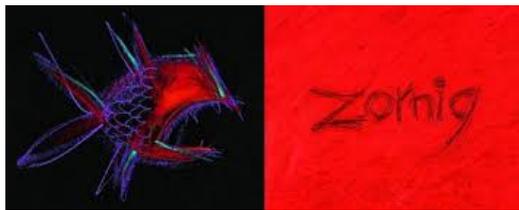
Das aufgerufene Kind setzt sich auf den leeren Platz und stellt dabei das genannte Gefühl pantomimisch dar. Nun darf sich das Kind, bei dem der rechte Stuhl frei geworden ist, ein Kind herbeiwünschen.

# Spiele zum Thema Gefühle

Ein tolles Buch für ein Spiel zum Thema Gefühle, ist



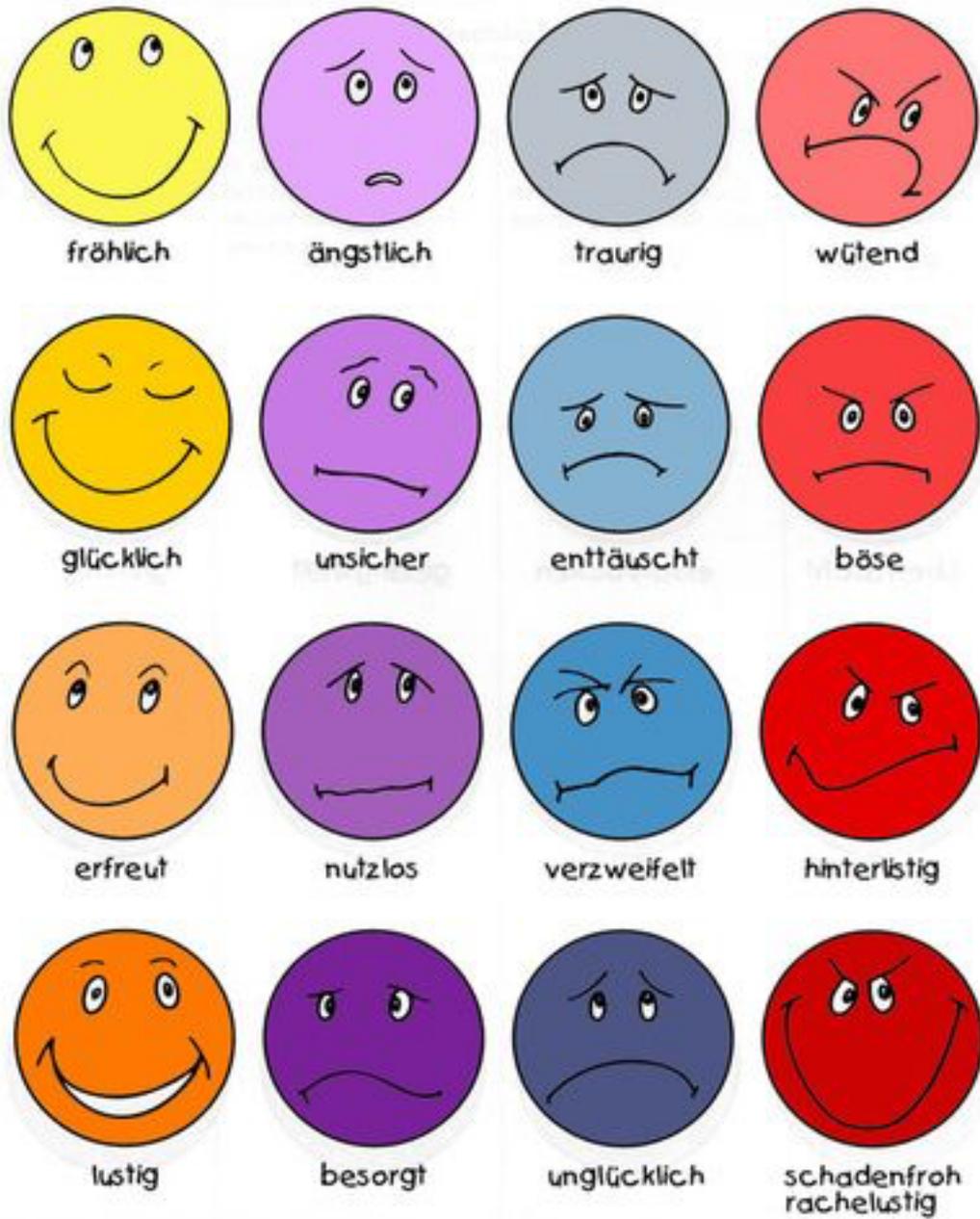
Ein Spiel könnte so aussehen: Ein Kind kommt zu dir und du zeigst ihm eine Gefühle-Seite im Buch „Heute bin ich“



Diese soll der Gruppe pantomimisch vorgespielt werden.  
Wer das Gefühl richtig errät, darf als Nächster.

## Spielidee Gefühle 2

Du bastelst Gefühlskärtchen, legst sie in einen Beutel und lässt jedes Kind eins ziehen. Das wird dann im Kreis nacheinander pantomimisch dargestellt und von den anderen Kindern erraten.



## Spielidee Gefühle 3

Du lässt die Kinder Gefühle über ihren Körper ausdrücken. Dafür nimmst du die Grundgefühle und lässt sie durch den Raum laufen. Das Gefühl wird über den Körper (Gesten und Mimik) ausgedrückt und über Töne. Worte dürfen nicht benutzt werden. Um das zu verstärken könntest du beim Ertönen eines Signals, die Kinder in ihrer Körperhaltung einfrieren lassen. Danach setzt ihr euch zusammen und redet über das Erlebte.



Gefühle bewusst wahrnehmen.  
Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt.

Wenn du mit den Kindern etwas gebastelt, gemalt, kreierte hast,  
leite sie dazu an, ihr Werk jemanden zu schenken und dabei auf ihr Gefühl  
zu achten.

Wie fühlt es sich an, wenn man etwas überreicht und der Andere freut sich  
darüber?

Wo in deinem Körper kannst du es fühlen?

Nimm diesen Moment bewusst wahr!

Und erzähle uns beim nächsten Mal darüber!





## Dankbarkeit

„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. Was macht mein Leben reicher? Was schenkt mir Freude? Wer oder was hat dazu beigetragen? Der Mensch versteht also den Wert einer Situation, einer Erfahrung, einer Sache oder einer Person als für sich bedeutsam und äußert diese Wertschätzung zum Beispiel dadurch, dass er sich bedankt, der anderen Person etwas Gutes tut oder etwas mit großer Sorgsamkeit behandelt.

Ein dankbares Verhalten fördert das Kind in seiner gesamten Persönlichkeit und kann als eine Lebenskompetenz verstanden werden, die in einer AG gepflegt werden kann.

Hintergrund:

Vor Millionen von Jahren, als Menschen in freier Wildbahn lebten, entwickelte sich unser Gehirn zu einer Gefahr. Trotz der Tatsache, dass die meisten von uns nicht mehr der existenziellen Bedrohung durch wilde Tierattacken ausgesetzt sind, hält unser Gehirn dieses "Frühwarnsystem" aufrecht. Wir sind wirklich Experten darin, uns an die schlechten Sachen zu erinnern, das Gute fällt oftmals hinten über.

Dankbarkeit hilft uns, die Emotionen und Empfindungen, die mit positiver Erfahrung verbunden sind, zu verkörpern.

Dankbarkeits-Praxis ist eine einfache Möglichkeit, uns selbst und andere über die Dinge, die wichtig sind, zu erzählen und zu erinnern.

In einem Kreis zu sitzen und jeder teilt etwas, für das er dankbar ist, kann eine schöne Art sein, die AG zu beenden.

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. Diese Art von Vorteilen kann dabei helfen, Kinder zu motivieren, öfter Dankbarkeit zu empfinden.

Wichtig ist, dass jedes Kind seine Ideen in einer offenen Atmosphäre vorbringen kann. Einige Ideen, wie du mit den Kinder ins Gespräch kommen kannst.

- Der Tag geht zu Ende / Die Woche geht zu Ende - Über welche Dinge hast du Dich heute / diese Woche gefreut?
- Welche Dinge möchtest du in deinem Leben nicht vermissen? Warum? - Stell Dir vor, du musst auf eine einsame Insel. Welche Dinge aus deinem bisherigen Leben würdest du dann in jedem Fall mitnehmen? Warum?
- Du hast sicherlich viele Wünsche - und das nicht nur zu Weihnachten oder am Geburtstag. Überlege einmal, welche Wünsche Dir bereits erfüllt wurden. Haben andere Menschen zur Erfüllung dieser Wünsche beigetragen?
- Manche Menschen machen dich in deinem Leben besonders froh und glücklich. Das können Mutter oder Vater sein. Es können Freundinnen und Freunde sein. Wie hast ihnen gezeigt, dass sie dich froh und glücklich gemacht haben? Welche Möglichkeiten gibt es noch?
- Sicher hast Du auch schon einem Kind oder Erwachsenen etwas gegeben oder etwas Gutes getan. Wie wurde Dir gedankt? Was haben andere gemacht, um Dir ihre Dankbarkeit zu zeigen?

Wenn Kinder in ihren positiven Emotionen gestärkt werden, wird damit ein wertvoller Entwicklungsweg zu einer starken Persönlichkeit geebnet.

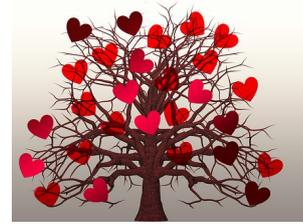
Weitere Übungen zum Thema:

**Dankbarkeitstagebücher** können individuell oder zusammen als Gruppe geführt werden. Hier können die Kinder täglich oder wöchentlich dokumentieren, wofür sie dankbar sind und Zeichnungen, Fotos oder Texte hinzufügen. Ein solches Tagebuch schult die Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes für die eigenen positiven Emotionen, fördert auf sprachlicher Ebene deren Äußerung und kann als Anlass für gemeinsame Reflexionen und Gruppengespräche genutzt werden.



## Dankbarkeits ABC

Du kannst reihum im Kreis oder auch in Bewegung das Dankbarkeits ABC spielen. Das geht schriftlich, mündlich,.. wie auch immer es am besten in deine Gruppe passt.



**Dankbarkeitsbaum.** Entweder bastelst du einen Baum aus Papier oder es gibt vielleicht einen echten Baum auf dem Schulhof, den du nutzen darfst. Um diesen stehen Tische mit Stiften und Zetteln, auf denen „ich sage Danke für...“ steht. Die Kinder füllen diese aus und hängen sie an den Baum.

## Errichte eine Wand aus Dankbarkeit

Manchmal ist es nicht einfach, Dankbarkeit auszudrücken und herauszufinden, welche Dinge ein Gefühl von Wertschätzung hervorrufen können. Ein nützlicher Weg, dich auszudrücken und zu entdecken, ist es, eine Wand aus Dankbarkeit zu errichten. Suche dir eine Wand, an die Nachrichten von Dankbarkeit oder Bilder von Dingen, für die man sich dankbar fühlt, hängen kann. Die Wand der Dankbarkeit hat die Funktion, eine kreative und gemeinsame Aktivität zu sein, die es erleichtert, sich auszudrücken, und auch dabei hilft, sich selbst besser kennenzulernen. Sie stärkt ebenso das Reflektieren.

Wenn Kinder in ihren positiven Emotionen gestärkt werden, wird damit ein wertvoller Entwicklungsweg zu einer starken Persönlichkeit geebnet.



„Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister.“ (Christian Morgenstern)

Zünde heute ein Streichholz an und zähle, solange das Streichholz brennt, laut oder im Geiste alle Dinge auf, für die du dankbar bist. Es dürfen kleine oder große Dinge sein. Aber nichts, wofür du dankbar sein „solltest“. Nur das, wofür du in dir Dankbarkeit spürst. Beobachte, wie sich die Übung auf deine Muskeln, vor allem im Gesicht, auswirkt.

Dankbarkeit ist eine Qualität, die uns sofort gegenwärtig sein lässt.

## Dankbarkeit - Spiel im Kreis

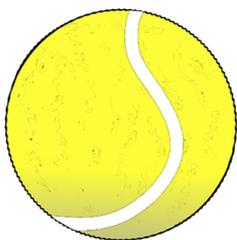
Jemand erhält den ersten Buchstaben.

Die Person, die an der Reihe ist, muss etwas nennen, wofür sie dankbar ist und das mit diesem Buchstaben beginnt. Sie muss auch den Grund nennen, warum sie dafür dankbar ist.

Dann nennt die Person einen neuen Buchstaben und die nächste Person ist an der Reihe.

Bsp.: Der Buchstabe H: Der Teilnehmer könnte sagen: „Haus, weil es dort schön und warm ist. Und dann nenne er einen neuen Buchstaben für die nächste Person. Auf diese Weise geht Dankbarkeit ein paar Mal um den ganzen Kreis.

Tipp: Sag den Kindern vorher, dass es nicht erlaubt ist, besonders schwierige Buchstaben, wie x oder q zu nennen.



## DankbarkeitsBall werfen

Die Kinder werfen sich gegenseitig einen Ball zu. Wer den Ball bekommt, muss so schnell wie möglich etwas nennen, wofür er/sie dankbar ist.

Das geht natürlich ebenso wunderbar mit einem Kuscheltier..

## Affirmationen

Ich bin, was ich denke!

Deine Gedanken bestimmen dein Leben.

Lass die Kinder Affirmationen wiederholen. Vielleicht auch als Teil des Rituals am Ende/Anfang. Wie es auch immer für dich passt.

Affirmationen sind wirklich kraftvoll.

---

Ich bin in Ordnung.

---

Was ich sage und denke, ist wichtig.

---

Ich bin mutig.

---

Ich bin wertvoll.

---

Ich bin ein guter Freund.

---

Ich bin schön.

---

Ich bin liebenswert.

---

Ich lerne gerne Neues.

---

Ich vertraue mir.

---

Ich kann viel.

---

Ich werde geliebt.

---

Mir darf es gut gehen.

---

Ich bin stark.

---

Ich bin schlau.

---

Ich bin richtig.

---

Ich bin richtig, genau so wie ich bin.

---

Ich achte die Natur.

---

Ich bin geduldig.

---

Ich bin dankbar.

---

Ich mag mich.

---

Ich bin mein bester Freund.

---

Ich bin froh, dass es mich gibt.

---

Alles entwickelt sich zu meinem Besten.

---

Ich bin wichtig.

---

Ich bin freundlich zu mir.

---

Ich bin ehrlich.

---

Ich habe Vertrauen.

---

Meine Wünsche sind wichtig.

---

Ich bin entschlossen.

---

Ich bin aufmerksam.

---

Ich bin entspannt.

---

Ich bin geschickt.

---

Ich bin voller Freude.

---

Ich habe den Mut stark zu sein.



## MUDRAS



Mudra ist Sanskrit und bedeutet: das was Freude bringt. Yoga für die Finger.

Ein Mudra kann zur Freude, zum Glück führen. Positiv formulierte Affirmation – Mutmachsprüche können wunderbar in den Tag integriert werden.

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?

Das geht im normalen Tag (Namaste), im Tanz in der religiösen Praxis. Am Finger sind 4000 Nervenfasern, die im Kontakt mit dem Rest des Körpers stehen. (Zentralnervensystem, Organe – besonders großer Teil verbunden mit Gehirn)

Falls wir mal vergessen, wie wunderbar wir sind. Oder falls wir mal besonders viel MUT oder Kraft brauchen, was wir gerade nicht so gut fühlen können, dann gibt es ein **MUDRA**, das uns unterstützt. (zB vor Klassenarbeiten oder wenn die Eltern sich streiten)

## MUTMUDRA



Augen schließen

tief einatmen

Mutmudra

Hände auf die Knie legen

Zeigefinger auf Daumen

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

ICH \_ BIN \_ GANZ \_ MUTIG.

Gibt Mut und entspannt.

Findest du noch einen anderen Spruch?



Anjali Mudra: NAMASTE.

Hände vor dein schönes Herz. Daumen ans Brustbein. Hände falten.

Die Geste Namasté steht für die Überzeugung, dass sich in jedem Menschen ein göttlicher Funke befindet – und zwar im Herz-Chakra. Wenn wir sie ausüben, würdigt unsere eigene Seele damit die Seele unseres Gegenübers. „Nama“ bedeutet verbeugen, „as“ heißt ich und „te“ du. Wörtlich übersetzt bedeutet Namasté also: „Ich verbeuge mich vor dir.“

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

Wir verbinden Links und rechts und zentrieren unsere Energie im Herzen. Unser Bewusstsein wird auf unser Innerstes gelenkt) Zeichen der inneren Konzentration und gegensätzliche Kraft wie Mond/Sonne, rational/emotional... (schon das bewirkt innere Sammlung – noch Kopf ganz leicht senken und Raum zwischen Herz, Hirn und Händen spüren, kann tiefe Empfindung bringen)

Übung mit allen: Alle mal den anderen grüßen!



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.

## Namasté Übung



Durch den Raum gehen, beim Klang der Klangschale vor einem anderem Kind stehen bleiben, in die Augen schauen und wenn ihr gefunden habt, was euch verbindet, verbeugen und NAMASTÉ sagen.

Dann weitergehen.

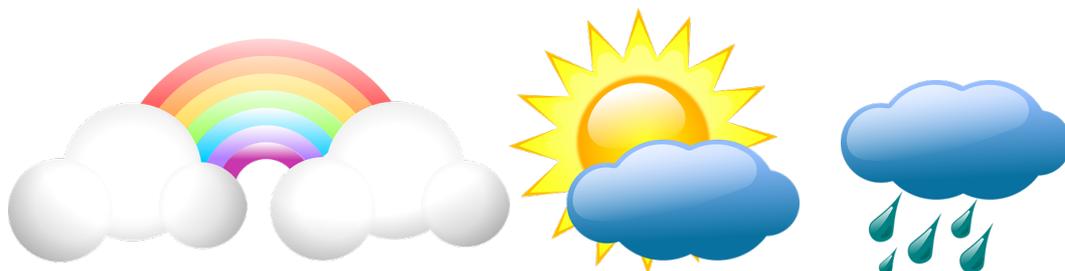
## Übung Namasté

Schaue du den Kindern in die Augen.  
Ohne etwas zu sagen. Sieh sie.  
Wenn du sie siehst, verbeuge dich und namasté.

## Einstiegsrunde in Form von Wetter

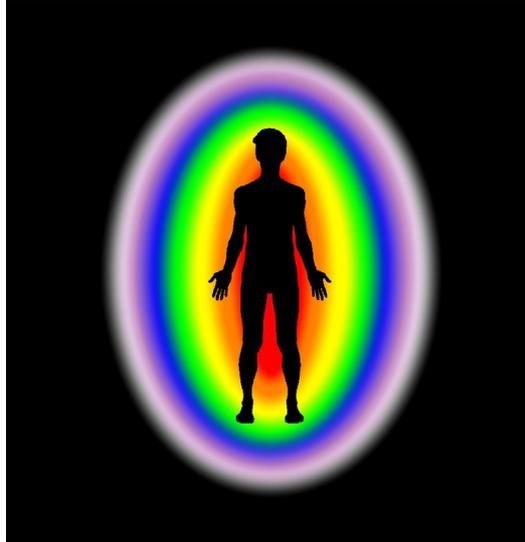
Sonne, Wind, Regen, Wolke, Regenbogen.  
Wie geht es dir in Form von Wetter?  
Runde machen.

Wann gibt es in eurem Leben den mal Gewitter? Oder richtig starken Wind? Dollen Regen? Oder eiskalten frostigen MatscheSchnee?



## ENERGIEN

Jeder Körper hat ein Energiefeld, das wie ein Torus aussieht.



Einige von uns bezeichnen es als menschliche Aura. Wissenschaftler wissen, dass die Aura existiert, weil sie mit fortschrittlicher Technologie gemessen werden kann.

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.

Einige Fragen, mit denen man die Energie Stunde beginnen könnte.  
Spürst du die Stimmung, wenn du einen Raum betrittst?  
Spürst du wie es jemandem geht, wenn er den Raum betritt?  
Wie nimmst du Energie wahr?

Dann gibt es tolle Übungen die die Kinder mit ihrer Energie vertraut machen. Ich liebe es!

## Energie spüren



Lasse die Kinder eine kleine Energiekugel zwischen ihren Händen formen. Dabei sollen sie die Hände bewegen und durch diese Bewegung die Kugel wachsen lassen. Diese Kugel kann dann auch im Kreis weiter gegeben werden. Fortgeschrittene können sich die Kugel auch zuwerfen.

Ebenso können sie eine Kugel mit beiden Armen vor ihrem Körper bilden. Dafür können sie beim einatmen die Arme ausgestreckt nach hinten ziehen und beim ausatmen eine große Kugel umarmen. Lass sie doch mit geschlossenen Augen schauen, welche Farbe ihre Kugel hat.



## Gute Energie einem anderen Menschen schicken

Eine tolle Möglichkeit, wenn ein Kind der AG krank ist, ist es, ihm Energie zu schicken, damit es schnell wieder gesund werden kann. Wir schließen unsere Augen und reihum schicken wir dem Kind gute Wünsche. Das tun wir in Form von Worten, aber auch indem wir uns vorstellen, dass Energie aus unseren Herzen, zu ihm fließt.



## 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 das andere Kind dran mit fühlen und schicken.

## Kreativarbeit

Schön ist es, diese Erfahrung in einer Kreativarbeit festzuhalten. Dazu kannst du das Blatt mit dem Körperumriss verwenden, einen eigenen Umriss zeichnen lassen, besondere Farben verwenden...

## Hülle dich in deinen magischen Schutzmantel - in deinen 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 ziehst. Jetzt kann nichts mehr an schlechten Energien von außen durchdringen.

## Energiekugel Meditation

Sitze entspannt (mit gerader Wirbelsäule), lege deine Hände auf die Oberschenkel, die Füße nebeneinander auf dem Boden. Atme bis tief in den Bauch und lasse deinen Atem wieder ausströmen. **Atme einige Male tief & entspannt.**

Lass nun eine **breite Wurzel** aus deinem Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra am unteren Ende deiner Wirbelsäule) nach unten durch den Fußboden und die vielen Erdschichten bis zum Erdmittelpunkt (»Herz von Mutter Erde«) wachsen, die sich mit dem Herzen von Mutter Erde verbindet. **Spüre die warme, samtige & goldene Energie der neuen Erde, die dich von unten durchströmt und dich nährt.**

Zusätzlich kannst du dir auch vorstellen, wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln nach unten wachsen, die sich ebenfalls mit dem Herz von Mutter Erde verbinden.

**Verbinde dich über dein Scheitelchakra** (Sahasrara-Chakra oben auf deinem Scheitel) mit der **universellen Quelle / Vater Kosmos**. **Spüre, wie die helle, kühle & glitzernde Energie aus dem Kosmos von oben durch dich strömt** und sich die beiden Energieströme in dir verbinden.

Visualisiere nun, wie in deinem Herzraum eine kleine Flamme entsteht (eigentlich ist diese Flamme immer in dir, wir dürfen uns nur wieder daran erinnern und sie heller & größer strahlen lassen!). Welche Farbe hat diese Flamme? Lass die Flamme / Farbe immer größer werden, sich immer mehr kugelförmig ausdehnen, bis um dich herum eine farbige Energiekugel entstanden ist, die dich vollständig einhüllt. Dies ist deine Farbe & dein Raum für den heutigen Tag.

### Zauberwurzeln

Deine Zauberwurzeln 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.

## 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 einatem 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.

## Energie folgt der Aufmerksamkeit

Ich schaffe es nicht – gibt Energie darauf es nicht zu schaffen.  
Stattdessen sage lieber: ich schaffe es, so gut ich es kann.  
Das stärkt dich!

### Eine Übung dazu

Die Kinder bilden Zweiergruppen.  
Das erste Kind streckt seine Hände nach vorne und sagt zehn Mal:  
„Ich bin schwach und ich kann es nicht tun.“  
Dann versucht das andere Kind die Arme nach unten zu drücken.  
Das erste Kind versucht die Arme oben zu halten.  
Dann sagt das erste Kind zehn Mal: „Ich bin stark und ich kann es tun.“  
Das zweite Kind versucht wieder die Arme nach unten zu drücken.

„Erkennt ihr einen Unterschied?“ – Rollentausch  
„Meistens ist ein großer Unterschied erkennbar zwischen  
,Du kannst' und ,Du kannst nicht'.

**Fazit:** Wenn du glaubst, dass du es kannst, bist du erfolgreicher als wenn du es nicht glaubst.“



## Leben mit der Natur und ihren Wesen

Naturwesen, Naturgeister, das Kleine Volk – es gibt unzählige Namen, Märchen und Erzählungen über Feen, Elfen, Zwerge, Kobolde und viele andere.

Eigentlich wissen wir eine ganze Menge über diese fleißigen Wesen, denn sie tummeln sich seit Menschengedenken durch die Legenden zahlreicher Völker. Wir haben schon gehört, dass Feen und Elfen eher zarte und lichtvolle Naturen sind. Von den Zwergen wissen wir, dass sie eine Vorliebe für Edelsteine haben und Kobolde treiben gerne Schabernack.

Wenn du mit den Kindern in die Natur gehen kannst, dann könntest du einen herrlichen Wesen-Entdecker-Spaziergang machen.

Der schult die Achtsamkeit und die Verbindung mit der Natur gleichermaßen.

(Zu Einstimmung passende Fantasiereise davor: Baumfee Elisa)



„Jedes Mal, wenn ich eine weiße Feder sehe, weiß ich, die Engel sind bei mir.“

Gibt es noch mehr (un)sichtbare Hinweise in der Natur?  
Glaubst du an Naturwesen?

# GLÜCK



„Als ich fünf Jahre alt war, hat meine Mutter mir immer gesagt, dass es das Wichtigste im Leben sei, glücklich zu sein. Als ich in die Schule kam, baten sie mich, aufzuschreiben, was ich später einmal werden möchte. Ich schrieb auf: Glücklich. Sie sagten mir, ich hätte die Frage nicht richtig verstanden. Ich antwortete ihnen, dass sie das Leben nicht richtig verstanden hätten.“  
John Lennon

## Runde:

Was ist/bedeutet ‚Glücklich-Sein‘?

Was ist „Glücklich-Sein“?

Lass die Kinder ihre Vorstellung von Glück beschreiben.

Du kannst ergänzend hinzufügen: Glücklich-Sein ist ein Gefühl über Sinn und Zufriedenheit deines Lebens generell. Glücklich-Sein bedeutet nicht, dass du immer fröhlich sein musst. Es ist ganz normal, wenn du manchmal unsicher oder traurig bist. Das sind wir alle gelegentlich. (Die Kinder sollen auf keinen Fall denken, sie müssten immer fröhlich sein.)

Du könntest fragen „Wer will reich werden? Wer will berühmt werden? Meinst du, dass du glücklich sein wirst, wenn du berühmt oder reich bist?“

Oft werden die Kinder antworten, dass das der Fall sein würde.

Du sagst: „Es gibt viele Leute, die herumlaufen und wütende Gesichter haben, während sie reich und berühmt sind. Viele Leute denken, sie müssten reich und berühmt werden um glücklich zu werden. Doch du brauchst andere Dinge um glücklich zu sein.“

Dann frage die Kinder, was sie brauchen um glücklich zu sein.  
Oft haben die Kinder eine ganz gute Vorstellung von Dingen, die sie glücklich machen.

Bei folgenden Dingen ist es wissenschaftlich erwiesen,  
dass sie glücklich machen:

Dankbarkeit  
positive Einstellung  
gute Beziehungen  
Geben / freundlich sein  
Meditation und Yoga  
Flow erleben: eintauchen, dich vergessen in etwas, das du zu tun liebst  
Sport und trainieren  
Selbstvertrauen und deine Stärken kennen  
Kontakt mit der Natur

## Übung:

Wie sieht Glück aus, wenn du es darstellst?  
Laufe durch den Raum und spiele du bist das Glück!  
Du darfst Mimik, Gestik und Töne benutzen, aber keine Worte.

## Spiel:

Bitte die Kinder aufzustehen und teile den Raum in zwei Teile.  
Dann erklärst du: Ich werde euch einige Fragen stellen. Dabei gibt es weder richtige noch falsche Antworten. Wenn dir die erste Option besser gefällt, läufst du zur rechten Seite des Raumes. Und wenn dir die zweite Option besser gefällt, läufst du zur linken Seite.  
Nach jeder Frage forderst du einzelne Kinder auf, zu begründen, warum sie die jeweilige Seite gewählt haben.

Die Fragen:  
Würdest du lieber ein unglücklicher Millionär sein, der all seine Träume verwirklicht hat, oder würdest du lieber ein glücklicher Obdachloser sein?

Ist es einfacher freundlich zu sein oder ist es einfacher gemein zu sein?

Würdest du lieber machen, was alle tun oder lieber das, was du für das Richtige hältst, auch wenn das heisst, dass du manchmal alleine da stehst?

Ist es schöner zu geben oder zu erhalten?

Würdest du lieber all deine Lieblings-Spielsachen haben und dich mit dir unzufrieden fühlen oder würdest du dich lieber zufrieden mit dir fühlen?

## Liebe dich selber / Energie-Dusche Ein Spiel, bei dem du singst..

Frage:

Wer hier liebt sich selbst? Warum ist es wichtig, dass du dich selbst liebst?

Antwort:

Weil du den Rest deines Lebens mit dir verbringen wirst. Es ist großartig, wenn du eine gute Beziehung mit dir selber hast und gerne mit dir zusammen bist.

Wenn du ein Instrument spielen kannst, kannst du dieses Lied mit zwei einfachen Akkorden spielen, zum Beispiel Am und C. Wenn nicht, kannst du einfach acapella singen.

Dann leitest du die Kinder an mitzusingen. Jeder sagt einen positiven Satz über sich selbst. Wenn jemand einen Satz gesagt hat, werden wir applaudieren und jubeln. Wenn dir kein Satz einfällt, ist das kein Problem. In diesem Fall werden wir auch applaudieren und jubeln.

Das ist der Refrain: (oder ein anderer)

*Es ist gut, ich zu sein.*

*Und ich darf so sein,*

*wie ich sein will.*

*Und ich liebe mich.*

## Mini Visionsreise

Leite die Kinder über eine vertraute Einführung in einen meditativen Zustand. Dann frage sie:

Wie sieht eine ideale Situation aus, in der du dich befinden könntest?

Wo bist du jetzt?

Mit wem bist du und was machst du?

Welche Fähigkeiten hast du?

Wie sieht das fantastischste Leben, das du dir für dich vorstellen kannst, aus?

Wenn du es deutlich siehst, mache eine Zeichnung davon, wie dein ideales Leben aussieht.“

Lasse die Kinder danach über ihre Träume sprechen und ihre Zeichnung zeigen, die sie gemacht haben.



## Positives Lästern über deine Klassenkameraden

Einerseits gibst du den Kindern mit dieser Übung einen Einblick in ihre eigenen Qualitäten und ermöglichst ihnen außerdem die Erfahrung, wie es ist, zu jemandem nett zu sein.

Es ist schön deine Stärken und Talente zu entdecken. Und es ist sehr wichtig, dies auch bei anderen zu sehen und ihnen mitzuteilen.

Wir werden beides tun bei der nächsten Übung.  
Wir werden Vierer-Gruppen bilden und drei der Gruppe werden über die vierte Person reden. Diese Person schaut und hört aus einer kurzen Distanz zu.  
Es gibt eine Regel: Du darfst nur positive Dinge über die anderen sagen.  
Tausch alle zwei Minuten zwischen dem „Läster-Teilnehmer“.

## Metta

Vielleicht magst du deine Hände heute mal zwischendurch auf dein Herzzentrum in der Mitte deiner Brust legen.  
Was brauchst du, mein Herz.  
Ich höre dir zu.  
Ich bin gerade jetzt ganz da.

(Wenn du deine Hände auf deinen Körper legst, wird ein "Bindungshormon" ausgeschüttet.)

## Teaching:

Der Sinn unseres Leben?  
Glück.

Wir wissen nicht was in der Zukunft passiert, aber wenn wir Hoffnung haben, ist es gut. Kann es gut werden.  
Glück ist, gute Musik zu hören, etwas Schönes sehen, fühlen – das ist materialistisches Glück. Das ist kurzes Glück. (dein Eis kann ich dir wegnehmen – wo ist dann dein Glück?)

Langanhaltendes Glück findet im Geist statt. Im Innern.  
Also gehe nach innen – durch Meditation und Achtsamkeit.



## Frage die Kinder:

Und was passiert mit dir, wenn du jemand anderen glücklich machst? Oft antwortet eines der Kinder: Ich werde auch glücklich.

Wenn du einem Fremden etwas schenkst, machst du gleich zwei Menschen glücklich. Überlegt euch doch gemeinsam eine schöne gute Tat, die ihr diese Woche tun könntet. Frage: Wer hat kürzlich jemandem etwas Nettes getan?

Du kannst geben, indem du zuhause Hausarbeiten erledigst, wie das Geschirr abwaschen oder indem du mit einem einsamen Nachbarn einen Tee trinkst. Die Möglichkeiten sind endlos und vielleicht entscheidest du dich über Mittag (oder bis morgen) dafür, jemandem etwas zu schenken! (könnte eine Hausaufgabe sein)

## Spiel:

Ein Kind wird aufgefordert nach vorne zu kommen und eine Notiz mit einem negativen Tratsch über jemand Imaginären, wie: "Jacob ist dumm. Er sagt nie etwas in der Klasse." vorzulesen.

Ein anderes Kind kommt nach vorne und sagt etwas Nettes: "Jacob ist wirklich nett."

Dann fragst du deine Kinder, wie gern sie Beiden mochten.

"Wem würdet ihr vertrauen? Wer erscheint netter? "

Fazit: Tratschen wird dich selbst verletzen! Du solltest nette Dinge sagen.



## Schenken macht glücklich

Liebe geben bedeutet gleichermaßen auch Liebe zu bekommen.  
Das möchten wir heute erfahren.

Du schreibst die Namen aller Teilnehmer auf kleine Zettel (oder lässt sie selbst schreiben) und jeder zieht verdeckt ein Zettelchen.

Jetzt bekommt jedes Kind ein kleines Bonbon, Stück Schokolade, Obst..  
Dann geht es, eins nach dem anderen, zu dem Kind, dessen Namen es gezogen hat, schaut ihm in die Augen, Namasté und schenkt ihm das kleine Geschenk. Dabei achten beide darauf – wie fühlt sich schenken an und wie fühlt sich beschenkt werden an? Wenn alle Kinder dran waren mit beschenken und geschenkt bekommen, mache eine kleine Runde in der klar wird, auch schenken macht glücklich! Und frage auch: Was würde wohl passieren, wenn du etwas Schlechtes gibst?





"Egal, ob du denkst, dass du etwas kannst oder dass du etwas nicht kannst: du hast auf jeden Fall recht." Henry Ford

Henry Ford beschreibt, dass wir immer selbst für die Dinge verantwortlich sind, die wir erreichen wollen. Wenn du glaubst, dass du sie erreichen kannst, wirst du einen Weg finden. Wenn du dich von diesem Glauben abbringen lässt, wirst du keinen Weg finden. Diesen Gedanken in seiner Tiefe zu verstehen, ist ein echter Mindset-Boost. Mit dieser Übung kannst du den Kindern zeigen, wie das geht.

## Übung: Du kannst es tun

Ziel:

Den Kindern zeigen, welche Kraft der Glaube an sich selber hat.

Durchführung:

Die Gruppe bildet Zweiergruppen. Das erste Kind streckt seine Hände nach vorne und sagt zehn Mal: „Ich bin schwach und ich kann es nicht tun.“

Dann versucht das andere Kind die Arme nach unten zu drücken. Das erste Kind versucht die Arme oben zu halten.

Dann sagt das erste Kind zehn Mal: „Ich bin stark und ich kann es tun.“ Das zweite Kind versucht wieder die Arme nach unten zu drücken.

„Erkennt ihr einen Unterschied?“ – Rollentausch

Meistens ist ein großer Unterschied erkennbar zwischen ‚Du kannst‘ und ‚Du kannst nicht‘. Fazit: Wenn du glaubst, dass du es kannst, bist du erfolgreicher als wenn du es nicht glaubst.“



Man bekommt zurück, was man ausstrahlt!

Stelle den Kindern die Fragen:

Wer schaut schon mal in den Spiegel?

Was passiert, wenn du lächelst?

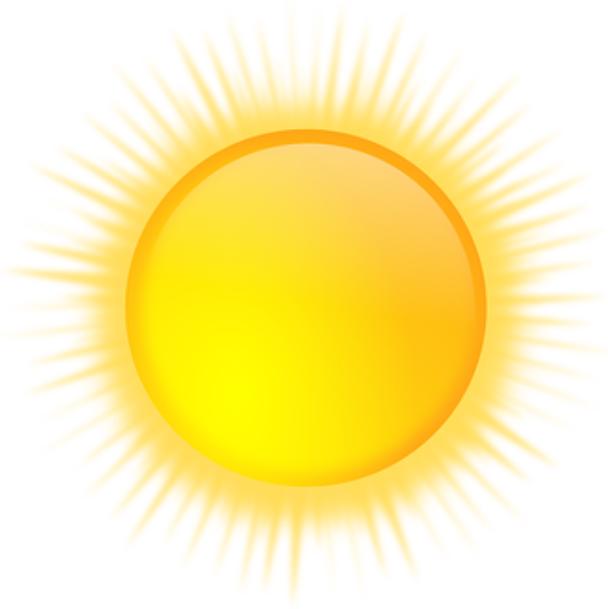
Was passiert, wenn du wütend aussiehst?

Dann lässt du einen Spiegel durch die Reihe geben. So können die Kinder hineinschauen und überprüfen, ob es stimmt, was sie gesagt haben. Lass jedes Kind einmal fröhlich lächelnd in den Spiegel schauen und danach wütend grimmig.

Fazit: Sie werden ein glückliches Gesicht oder ein wütendes Gesicht sehen. Oft wirkt das Gefühl, das Sie ausstrahlen, ansteckend. Wenn Sie Freundlichkeit ausstrahlen, werden andere freundlicher zu Ihnen sein. Und umgekehrt ebenso.

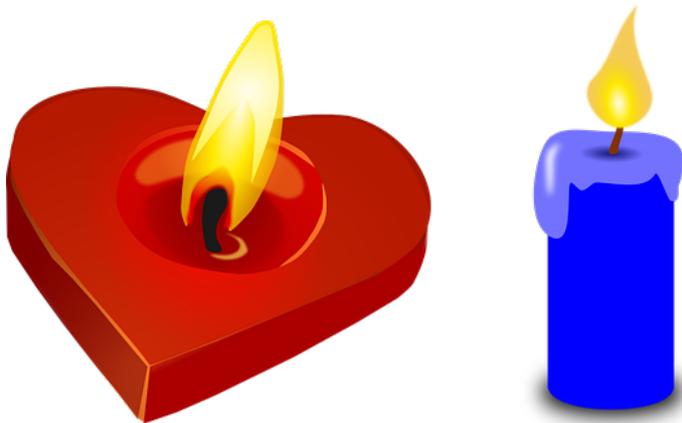
Denkt mal darüber nach: Was strahlst du normalerweise selbst aus? Welche Gefühle gab es heute schon in deinem Tag?

## Stilleübung Sonne



Stell dir die Farbe gelb vor. In deinem Bauch wie ein kleine Kugel breitet sich das gelbe Licht aus. Wie eine Lichtkugel. Und sie wird immer größer. Bis sie dich ganz einhüllt.

## Variante Kerzenmeditation



Oder eine abgewandelte Form der Kerzenmeditation. Eine große Kerze in die Mitte und am Ende der Strahlen aus Papier jeweils ein Teelicht. Alles strahlt wie eine Sonne. Jedes Kind schaut auf eine Kerze und nimmt den Schein mit in sein Inneres.

## Berg

Mit diesem Spiel können die Kinder auf spielerische Art und Weise versuchen, eine längere Zeit ihren Fokus auf den Atem zu richten. Dabei konzentrieren sie sich auf das Ein- und Ausatmen und steigen den Berg immer höher und weiter, indem sie konzentriert bleiben!

Du benötigst das Arbeitsblatt Berg in mehrfacher Kopie und Stifte.

Leite die Kinder an langsam und tief in den Bauch einzuatmen. Wie fühlt sich der Körper an, wenn die Luft hereinkommt, den Bauch nach außen drückt und wie, wenn die Luft den Körper verlässt, wenn sie ausatmen?

Dann setzen die Kinder ihren Bleistift auf den Punkt Nr. 1 am unteren Rand des Berges. Sie sollen nun langsam und tief einatmen und mit dem Stift die Linie bis zum Punkt 2 ziehen.

Wenn der Punkt 2 erreicht ist, sollen sie ausatmen. Dann ein kurzer STOP und wieder ein tiefer Einatem. Beim Ausatmen ziehen die Kinder den Strich weiter zu Punkt Nr. 3 usw.

Falls die Kinder dabei den Fokus auf Ihren Atem verlieren, müssen sie sich jedoch bis zum letzten Punkt zurückbewegen und sich auf ein Neues konzentrieren.

Bergsteiger müssen sicherstellen, dass sie fest auf dem Berg stehen, bevor sie weiter aufsteigen können. Erst wenn der Fokus wieder komplett da ist, atmen die Kinder langsam und tief ein und fahren mit dem Spiel fort.



## Die Meditation

Meditation bedeutet: Zur Mitte. Sich zur Mitte ausrichten.  
Innehalten der Gedanken. STOP des ewigen inneren Dialogs.

Pausen sind wichtig, zum Regenerieren und neue Kräfte sammeln. Wer das nicht kann verliert seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit.  
(Siesta, Tai Chi, Meditation)

Genau wie Medizin – selber Wortstamm. Sie sollte auch mal zur Mitte hinführen. Das war die Idee der Medizin. Wie können wir unsere eigene Mitte finden. Ein Synonym für Befreiung, Erlösung, Erleuchtung.  
In seiner Mitte zu ruhen.

Die Meditation hat sich von den religiösen Wurzeln gelöst.  
Sie findet nicht mehr nur im Ashram statt.  
Und sie ist eine durchaus körperliche Erfahrung. Wir hören in unsere ganze Person hinein, lauschen, was in unserem Körper geschieht, wie wir atmen, wie unsere Gedanken fließen, wie Geräusche auf uns wirken.  
Wir wollen nichts verändern, sondern nur im gegenwärtigen Moment sein.  
Wir sind unser eigener stiller Beobachter!

Kinder lassen sich noch sehr schnell ablenken. Schon Kleinigkeiten, wie ein Glucksen, Gelächter oder ein Anstoßen an einen Gegenstand kann die ganze Gruppe aus der Meditation reißen. Das ist normal und sollte dich nicht aus der Ruhe bringen. Mache einfach an dem Punkt weiter, an dem du warst.

Die Meditation sollte kurz sein. Nicht länger als 5-7 Minuten am Anfang.  
Später können es dann auch mal 10-15 Minuten sein.  
Die Kinder sind in der Regel sehr offen für diese Art der neuen Erfahrung.

Um die Kinder sicher in diesen neuen Raum zu begleiten, ist es hilfreich, Einleitung und Abschluß einer Übung immer ähnlich oder sogar gleich zu gestalten. Auch der Hauptteil der Reise sollte vertraute Elemente beinhalten. Zum Abschluß sollte es eine Möglichkeit geben, das Erlebte auszudrücken. Das kann in einem Kreativteil passieren, in einem Lied oder in einer Gesprächsrunde.

## WIESO eigentlich Meditation für Kinder?

Der Begriff Monkey Mind kommt aus der buddhistischen Lehre und bezeichnet den permanenten, ruhelosen, launenhaften und scheinbar unkontrollierbaren Gedankenstrom unseres Geistes. Genauso so, als würden tausend Affen in einem Baum ständig und ruhelos von einem Ast zum anderen schwingen, springt auch unser Geist unerlässlich von einem Gedanken zum nächsten. Er springt dabei von der Zukunft in die Vergangenheit und wieder zurück und erzeugt dabei Unmengen von Erwartungen, Meinungen, Sorgen und Ängsten. Und dann passiert es auch schon, wir sorgen uns über Dinge, die vielleicht niemals eintreten werden und verzetteln uns in Situationen der Vergangenheit, die nicht mehr zu ändern sind. Gerade Angst ist einer der lautesten Affen! Durch den Monkey Mind verschwenden wir unglaublich viel Energie und können die Gegenwart gar nicht so richtig wahrnehmen.

**Mit Meditation wollen wir die unruhigen Affen bezähmen und sie dazu bringen, einmal kurz auf einem Ast sitzen zu bleiben.**

Genau das ist auch die Erklärung, die Buddha seinen Schülern gegeben hat und zeigte ihnen dann, wie man mit Meditation die Affen bezähmen kann. Buddha sagte, es sei nutzlos gegen die Affen zu kämpfen oder sie verbannen zu wollen. Aber mit Hilfe der Meditation schaffen wir es die Affen zu zähmen und sie werden friedlicher.

Welche Wirkungen hat Meditieren? Die Wirkung von Meditation ist vielschichtig und meditieren wirkt sich auf unzählige Arten auf Körper, Geist und Seele aus:

- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserte kognitive Fähigkeiten (Zu den kognitiven Fähigkeiten eines Menschen zählen z.B. die Erinnerung, das Lernen, das Problemlösen, die Kreativität, die Imagination und die Argumentation)
- Verminderte Angstgefühle
- Verbesserte Gedächtnisleistung
- Stärkt das Selbstbewusstsein
- Hobby. Bei den Jungs sind es ja oft Sportarten wie Fußball, Eishockey oder Basketball und genau daran möchte ich dir erklären, wie du das Interesse für Meditation hier wecken könntest.

Also hier ein kleines Beispiel anhand von Basketball! Was zeichnet einen guten und erfolgreichen Basketballspieler eigentlich aus? Ein gewisses Talent ist hier mit Sicherheit der Grundstein aber nicht ausreichend. Hinzukommen eine gute körperliche Kondition, Ballgefühl, aber vor allem Disziplin, Selbstvertrauen, Motivation, positives Denken, Konzentration, Spielverständnis und strategisches Denken.

## Eine Apfelmeditation - mit allen Sinnen



Jeder Apfelbaum braucht viele, viele Jahre, um zu wachsen und Äpfel hervorzubringen. In dieser kleinen Meditation erinnern sich die Kinder an das Glück, das ein Apfel bedeutet – und das Wunder, das uns die Natur damit schenkt.

Man braucht:  
Pro Kind 1 kleiner Apfel  
Schüssel  
Tuch

Stelle eine abgedeckte Schüssel mit Äpfeln in die Mitte des Kreises. Frage die Kinder, ob sie eine Idee haben, was in der Schüssel unter dem Tuch sein könnte. Dann zeigst du ihnen die Äpfel.

### Apfel Meditation

Ich erzähle euch eine Geschichte von einem Apfel. Mach es dir jetzt ganz gemütlich. Wenn du magst, schließe deine Augen und atme ganz tief ein und aus. Nun stell dir vor, du liegst auf einer schönen, weichen Wiese. Das Gras riecht nach Gras und es weht ein leichter Wind durch dein Gesicht. Neben dir steht ein riesen großer Apfelbaum. Du liegst in seinem Schatten und an seinen großen, starken Ästen hängen viele schöne rote Äpfel.

Was glaubst du, wie lange es dauert bis aus einem kleinen Apfelkern ein großer Baum wird? Und wie lange dauert es dann, bis so viele schöne Äpfel daran hängen? Überlege, was braucht ein kleiner Apfelkern, damit aus ihm ein Baum wachsen kann? Er braucht Erde, Sonne und Wasser. Du schaust hinauf in den Baum und siehst einen besonders schönen Apfel. Also stehst du auf und pflückst ihn dir.

(Verteile nun an jedes Kind einen Apfel)

Jetzt schau dir diesen Apfel einmal ganz genau an:  
Welche Farbe hat er? Drehe ihn mal in deinen Händen. Wie fühlt er sich an? Ist der glatt? Oder rau?

Dieser wunderschöne Apfel hing bei Wind und Wetter an einem Baum.  
Jetzt führe den Apfel einmal zu deiner Nase. Rieche daran.

Was kannst du riechen? Ist das süß?

Und jetzt führe diesen Apfel ganz, ganz langsam zu deinem Mund und vielleicht leckst du erst einmal ein kleines bisschen daran.

Wie schmeckt der Apfel? Jetzt nimmst du deine Zähne zu Hilfe und beißt ein ganz kleines Stückchen von diesem wunderschönen Apfel ab. Spüre jetzt genau, wie dein Apfel schmeckt. Spüre den Apfel in deinem Mund. Kaue ganz bewusst und langsam.

Und jetzt schau dir die Stelle, an der du gebissen hast, genau an.  
Sieht der Apfel jetzt anders aus? Und jetzt rieche noch einmal an deinem Apfel. Riecht er jetzt anders?

Jetzt darfst du deinen Apfel ganz auf Essen. (Lass die Kinder mit viel Ruhe ihren Apfel langsam und gemütlich auf Essen)

## Rainbow Walk

Eine Achtsamkeitsübung, die den Körper bewegt,  
den Geist beruhigt  
und du kannst dabei auch kreativ sein (musst du aber nicht).  
Mache einen Spaziergang und suche zuerst nach  
etwas Rotem,  
dann nach etwas Orangem,  
dann Gelbem, Grünem,  
Blauem und Lilafarbenen.  
Halte dich an die Reihenfolge der Farben.  
Du kannst das überall und zu jeder Jahreszeit machen.  
Natürlich ist es im Frühling einfacher,  
aber im Winter kannst du zb auch einige leuchtend rote Beeren,  
eine rote Mütze oder ein Stoppschild sehen.

Wenn du Lust hast auch noch etwas Kreativität mit einzubringen,  
lass die Kinder eine Kamera mitnehmen, damit sie pro Farbe mindestens  
ein Bild machen. Oder sie skizzieren ihre Ergebnisse auf einem Block.



## ICH BIN (Text zu Sonne AB)

Die mit Abstand kraftvollsten und schöpferischsten Wörter die wir benutzen können sind: ICH BIN.

Was denkst du eigentlich über dich?

Ich erschaffe MEIN Leben, ICH BIN so viel machtvoller als ich glaube!

Und darin liegt wirklich der Schlüssel zu allem.

Denn wenn du beginnst die Meinung über dich selbst zu verändern, wenn du beginnst in ein kraftvolles, liebevolles ICH BIN hinein zu leben, wirst du feststellen wie sich alles um dich herum verändert. Denn wie du weißt, deine innere Welt erschafft deine äußere Welt.

Nutze diesen Tag heute um in ein richtig kraftvolles, schönes ICH BIN hinein zu leben.

„ich bin geliebt“ „ich bin genau richtig wie ich bin“ „Ich bin perfekt“ „ich bin lustig, ich bin schön, ich bin klug, was auch immer sich für dich gerade richtig anfühlt.

Und damit du es auch einmal von mir gehört hast: **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!**

(diese Worte kannst du auch sprechen, wenn die Kinder zb ein lebendiges Mandala gestaltet haben und noch einen Moment in Stille diese Arbeit genießen oder am Ende einer Fantasiereise.)

## Sorgen

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.

Deine Gefühle sind wie Besucher. Das Gefühl kommt vorbei um dich zu besuchen. (text von Rumi – Gästehaus). Und dann wird ein anderes Gefühl kommen. Welches Gefühl besucht dich gerade?

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?

Lege deine Hand auf deine Herz und sage:

Alle meine Gefühle sind okay.

Ich bin sicher.

Ich bin geliebt.

Ich bin genau richtig so wie ich bin.

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 größer werden zu lassen?

Ich teile ein paar coole Tricks mit euch!

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.

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. Und du bekommst Hilfe, die Sorgen gehen zu lassen.

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. Schau sie dir an. Erzähle darüber. Dann fühlen sie sich gesehen und dürfen wieder gehen.

Ich bin sicher.

Ich bin geliebt.

Ich bin ganz wunderbar, genau so wie ich bin!

Jetzt umarme dich nochmal – toll gemacht!!



## Kerzenmeditation

Raum abdunkeln, jedes Kind bekommt eine eigene Kerze, eine dicke Kerze (Stumpenkerze) in die Mitte stellen. Wer möchte kann ganz leise Meditationsmusik im Hintergrund laufen lassen.

Zu Einführung erzählst du, wie es früher war, wenn Menschen bei Dämmerung und Dunkelheit in ihrer Stube saßen. Natürlich wollten sie nicht schon wenn es dunkel wurde ins Bett gehen, sondern lieber noch ein wenig zusammensitzen. Sie machten mit einer Kerze oder einer kleinen Öllampe Licht im Raum.

Wir wollen jetzt auch Licht haben, und zünden unsere Kerze an. (Kerze anzünden) Wir schauen nun aufmerksam auf die Kerze.

Nun mit leiser Stimme anbieten, auf was die Kinder sich konzentrieren könnten. z.B.:

- es sieht aus, als würde sich die Flamme am Docht festhalten
- welche Farben und Formen die Flamme hat
- wie sie sich bei jedem Atemhauch verändert
- mal ist sie in Bewegung, mal zieht sie sich zusammen

Nun darf jeder mal ganz vorsichtig seine Hände um die kleine Flamme legen und die Wärme spüren.

Zum Abschluss die Wunderkerze an der Kerze anzünden und beobachten, wie viele kleine Sterne die Wunderkerze versprüht! Wer mag kann das Erlebte dann noch aufmalen!

VARIANTE: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Teelicht wird angezündet und reihum von Handfläche zu Handfläche weitergegeben.

Dabei schauen sich die Kinder in die Augen und wertschätzen einander: Du bist lustig. Ich mag wie du singst. Ich bin gern mit dir zusammen....



## Gehmeditation

Eine Gehmeditation ist eine vorzügliche Methode, um den Geist zur Ruhe zu bringen.

Du kannst mit den Kindern durch den Raum gehen (im Kreis) oder auch draußen. (Kreis oder auf einem Weg) Die wesentlichen Bestandteile der Gehmeditation sind Achtsamkeit, Gehen, Atmen – und Lächeln.

Gewöhnlich gehen wir zielgerichtet: wir wollen von A nach B gelangen. Das ganze passiert fast im automatischen Modus.

Achtlos marschieren wir vor uns hin. In der Gehmeditation hingegen lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und auf die Tätigkeiten des Gehens und des Atmens.

Beginne das erste Mal mit nur ein paar Schritten. Am besten barfuss. Du gehst am Anfang am besten ziemlich langsam, das kann bei einiger Übung aber auch schneller werden. Vielleicht können die Kinder sich vorstellen, die Kraft der Erde, bei jeder Berührung mit dem Fuß auf der Erde, in sich aufzunehmen. (Erdung) Erinnere sie daran aufrecht und würdevoll – wie eine Königin oder ein König – zu gehen. Sag ihnen, dort, wo ihre Füße den Boden berührt haben, wachsen nun Blumen.

Der weise Meister Thich Nhat Hanh empfiehlt, bei der Gehmeditation ein Lächeln auf dem Gesicht zu haben. Von ihm, dem ‚Meister der Gehmeditation‘ ist bekannt, dass er immer früher am Flughafen ist, als er dort sein müsste, um noch eine Stunde Gehmeditation zu praktizieren.



## Vier Elemente Meditation

Du brauchst dafür: eine leere Schüssel (am besten Glas), Sand (Vogelsand), Wasser (eine Flasche), Kerzen (Teelichter ohne Hülle). Die Aktionen sollen in Stille ausgeführt werden.

**Luft:** Atmen ist Luft. Um das Element Luft zu bedienen, nimm mit deinen Händen Luft und fülle diese in die Schüssel. Die Schüssel ist in der Mitte platziert. Jetzt geht jedes Kind zu der Schüssel und fühlt mit seinen Händen etwas Luft in die Schüssel.

**Wasser:** erzähle den Kindern etwas über Wasser. Der Körper besteht zu 80 % aus Wasser. Nun wird reihum Wasser in die Schüssel geschüttet. (mal schnell, mal langsam)

**Erde:** lass den Sand von jedem Kind in die Schale rieseln.

**Feuer:** jedes Kind zündet eine Kerze an und lässt sie in der Schüssel mit Wasser schwimmen. Du kannst auch für jede entzündete Kerze einen Wunsch formulieren lassen und diesen mit in die Schale setzen.

Nun sind alle Elemente vereint. Das Feuer (Sonne) verdunstet das Wasser. Daraus entstehen Wolken. Das wiederum lässt es regnen. Der Regen wird von der Erde aufgenommen. Die Elemente verbinden sich wieder.

Wir sind geerdet, atmen Luft, haben Feuer in uns, haben Wasser in uns.

Stille Übung für den Anschluß. Die Kinder können nun auf die Flammen gucken. Wie sieht die Flamme aus? Versucht nicht zu blinzeln.



## Licht Labyrinth

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.

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.“

## Stein Meditation



Für die Stein Meditation kannst du die Steine mitbringen oder die Kinder auf dem Schulhof Steine sammeln lassen. Gestalte vielleicht deine Mitte damit. Gut passt die Stein Meditation zum Thema Indianer.

Jedes Kind sucht sich einen Stein. Dabei sollen sie ihrer Intuition vertrauen und genau den Stein nehmen, der für sie da ist – zu dem sie sich hingezogen fühlen.

Jetzt nehmen die Kinder die Sitzposition ein und werden still. Mit geschlossenen Augen, lasse die Kinder bewusst die Beschaffenheit ihres Steins erkunden (Hart, rau, kalt, glatt..)

Leite sie an, indem du Fragen stellst. Wie ist die Form deines Steins?

Welche Farbe hat er? Ist er kantig? Rund?

Spüre sein Gewicht in deiner Hand. Jetzt halte ihn fest in deiner Hand und fühle, wie sich das anfühlt. Wenn du sicher bist, den Stein wiederzuerkennen, gib ihn weiter nach links.

Alle Kinder geben nun ihren Stein im Kreis weiter. Du kannst mit der Klangschale ein Signal geben, wann der Stein weitergegeben werden soll. Das passiert in Stille. Wenn der eigene Stein wieder bei ihnen ankommt, behalten sie ihn.

Jetzt öffnen alle wieder die Augen und sehen sich den Stein an. Entspricht das Aussehen dem Gefühl?

Nun können die Kinder ihren Stein mit Massage Öl einreiben. Nimm dazu Jojobaöl oder Mandelöl. Das lässt sie schön glänzen. (Frage Allergien ab).

Dann bitte die Kinder Kontakt zum Stein aufzunehmen.

Sie halten sich den Stein an ihr Ohr und fragen ihn, wo kommt der Stein her? Aus einem Flußbett? Oder aus dem Meer? Welche Geschichte erzählt dein Stein dir?

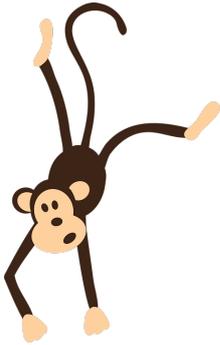
Hier erzähle den Kindern, dass man manchmal in sich innen drin Worte hören kann, oder Worte fühlt oder sieht. All das ist richtig.

Welche Eigenschaft ist es, die der Stein dir mitbringt? Gib dem Stein diesem Namen. (Herz, Kraft, Stille, Liebe...) Mit Lackstiften können die Kinder ihr Wort auf den Stein schreiben.

Du kannst die Kinder auch Musik mit dem Stein machen lassen. Frage sie, was ihnen dazu einfällt. (Auf dem Boden hauen, gegeneinander hauen)

Leite immer kleine Schritte an. Nach der Meditation können die Kinder aus den Steinen ein Stein Mandala legen. Oder sie können etwas daraus bauen.





## MONKEY MIND

„Monkey Mind“ ist ein Begriff, der im Deutschsprachigen das „Gedankenkarussell“ bezeichnet. (hört sich ein bißchen cooler an.) Der Begriff ist alt und stammt aus dem Buddhistischen.

Er meint einen unruhigen, unkontrollierten und verwirrten Geist. Wir springen von Gedanke zu Gedanke, wie ein Affe von Baum zu Baum springt. Unbeständig und launisch. Unsere Gedanken schwirren umher, machen sich selbstständig, kreisen ständig um dasselbe Thema, wir ärgern uns, regen uns auf. Eigentlich unbedeutsame Gedanken werden aufgebauscht.

Auch Kinder haben schon diese Gedanken Affen. Eine schöne Möglichkeit den Kindern die springenden Gedanken näher zu bringen, ist, die Bilder des Affen zu nutzen. Kleine Affen, die von Baum zu Baum springen und durch das Fokussieren auf den Atem, beruhigt werden und auf einem Ast sitzen bleiben.

**Meditation:** Hörst du deinem monkey mind zu? Dein monkey mind quatscht dich die ganze Zeit voll. Er macht Meinung, beurteilt und verurteilt ununterbrochen. Mit der Meditation freunden wir uns mit unserem monkey mind an.

Wie das geht? Gib deinem monkey mind einen Job. Folge deinem Atem! Konzentriere dich darauf und der Monkey Mind sagt: Ah – ja gut – gute Idee! Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen.

Es werden trotzdem einige Gedanken kommen. Aber solange du dich auf deinen Atem konzentrierst ist alles okay. Selbst wenn es nur für einen oder zwei Atemzüge konzentriert ist.



## Meditation

Jedes Mensch auf der ganzen Welt hat etwas,  
was nur er hat.  
Es ist etwas ganz Besonderes.  
Und manchmal können wir es spüren.  
Besonders gut können wir es spüren, wenn wir ganz still sind.  
Und wie ein bißchen in uns hinein schauen können.  
Das geht gut mit geschlossenen Augen.

Wir haben viele Gemeinsamkeiten,  
aber auch Jeder von uns hat etwas, was nur er hat.  
Jeder von uns bringt etwas mit in die Welt, was ein großes Geschenk ist.  
Der eine kann besonders gut zuhören oder kuscheln oder hat eine  
besonders schöne und bunte Fantasie.

Sicher ist: JEDER einzelne hat so etwas in sich.  
Was könnte das bei dir sein?

Stille

(Danach lasse die Kinder aufstehen)

Wir gehen jetzt durch den Raum und bleiben vor einem anderen Kind  
stehen. Dann schauen wir ihm in die Augen und versuchen DAS zu sehen,  
was nur er hat. Und wenn du es im anderen sehen kannst und gefunden  
hast, dann sagst du NAMASTÈ. Verbeugst dich und gehst weiter.

Wenn die Klangschale erklingt, setzen wir uns wieder in den Kreis.



## Ich atme wie eine Muschel

Die Kinder liegen in Shavasana.

Du liegst ganz entspannt und kommst zur Ruhe.

Mit jedem Atemzug sinkst du etwas tiefer in deine Matte.

Nun stell die Füße auf. Die Knie zeigen zur Decke.

Deine Fußsohlen sind flach auf dem Boden.

Jetzt streckst du deine Arme nach oben und deine Hände berühren sich.

Beim einatmen werden Arme und Beine nach außen gekippt, wie eine Muschel öffnest du dich.

Beim ausatmen werden die Arme wieder nach oben gestreckt und die Hände berühren sich wieder. Ebenso werden auch die Beine wieder geschlossen und auch deine Knie berühren sich.

Das ganze mache ca 10 Mal.

Danach lege dich wieder in Shavasana.

Genieße deine Entspannung.

## Die „Was-ist-toll-an-mir“ Runde

Wir sitzen im Kreis.

Das ist eine schöne Möglichkeit die Stunde zu beenden.

**Was habe ich heute gut gemacht?“**

Nachdem das erste Kind seine Antwort auf diese Frage gegeben hat, werden wir applaudieren und jubeln. Dann kommt das nächste Kind dran. Wenn kein Satz kommt, ist das kein Problem. In diesem Fall werden wir auch applaudieren und jubeln.



**Herz verschenken** - Idee für die Stunde zum Thema LIEBE

Beim Thema LIEBE liegen in meiner Mitte auch immer ein paar Herzen. Meist aus Holz. Die Kinder dürfen zum Schluß jeder eines dieser Herzen mitnehmen und es an jemanden verschenken.

Sie dürfen Liebe geben. Wie fühlt sich das an? Man erfreut den Menschen, dem man etwas schenkt und was passiert bei einem selbst? Achtet auf Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle..

Das wird in der nächsten Woche dann berichtet.

## Sonnengeschenk

Die Kinder liegen in Shavasana.  
Schließe deine Augen und mach es dir bequem.

Heute ist ein wunderschöner Tag. Der Himmel hat ein wunderschönes blau und die Sonne strahlt so gut sie kann auf die Erde hinab.

Ihre hellen, gelben Sonnenstrahlen kitzeln auf deiner Haut und wärmen dich.

Die Sonnenstrahlen berühren deinen Kopf, fühle die Wärme und fühle wie sie deine Gedanken zur Ruhe bringt.

Die Sonnenstrahlen berühren dein Gesicht. Es fühlt sich weich und entspannt an. Du lächelst.

Die Sonnenstrahlen berühren deinen Oberkörper und du spürst wie sich die Wärme in deinen Brustkorb, in deinem Bauch, in deinem Herzen und sogar bis zum Rücken ausbreitet. Es fühlt sich alles ganz weich und entspannt an.

Die Sonnenstrahlen berühren nun auch den Rest deines Körpers, deine Beine und deine Füße. Du fühlst dich ruhig und entspannt. Die Wärme verteilt sich in deinem ganzen Körper. Nun bist du sicher und geborgen.

Genieße noch für eine Weile die Wärme und Geborgenheit der Sonne. Sie füllt dich nun komplett aus. Bewege deinen Körper ganz sanft in ihrer Kraft und ihrem gelb und bedanke dich für das schöne Sonnengeschenk.

Die Sonne ist immer für dich da. Auch wenn du sie nicht sehen kannst, du musst nur deine Augen schließen und dann wirst du sie fühlen können.

Und wenn du nun soweit bist, bewege deine Zehen und Finger, strecke dich und schüttele deinen Körper.

## Metta-Meditation für Kinder

Nachdem es sich die Kinder gemütlich gemacht haben, kann das Licht gedimmt und eine Kerze angezündet werden. Der Rahmen für solch ein ungewöhnliches Ereignis der Ruhe sollte entsprechend vorbereitet werden.

Während ich hier liege, sende ich mir selbst Liebe zu.  
So wie ich bin, bin ich in Ordnung.  
So wie ich bin, bin ich ok.

während ich hier liege, möchte ich glücklich sein.  
Ich habe mich selbst lieb.  
Ich habe mich selbst gern.  
Ich will frei sein von Ärger,  
frei sein von Streit,  
Ich will frei sein von Schmerzen,  
frei sein von Traurigkeit.  
Ich möchte gesund sein.  
Möge mein Körper gesund und stark sein.  
Ich möchte von oben bis unten mit Liebe gefüllt sein.  
Möge ich fröhlich sein, richtig fröhlich.  
Möge ich entspannt und zufrieden sein.  
Jetzt senden wir Liebe hinaus in die Welt. Als erstes zu Mama und Papa:  
Ich sende Mama und Papa nun alle Liebe zu, die ich habe.  
Wie einen dicken Brief, schicke ich Mama und Papa einen liebenden Gruß von mir.  
In diesem Brief schreibe ich Mama und Papa:  
Ihr seid in Ordnung, so wie ihr seid.  
Ihr seid ok, so wie ihr seid.  
Ich wünsche mir, dass ihr beide glücklich seid.  
Ich habe euch sehr lieb.  
Ich habe euch gern.  
Ich wünsche mir, dass ihr frei von Ärger seid,  
frei von Streit.  
Ich wünsche mir, dass ihr frei von Schmerzen seid,  
frei von Traurigkeit.  
Ich wünsche euch Gesundheit.  
Mögen eure Körper gesund und stark sein.  
Ich wünsche mir, dass ihr von oben bis unten mit Liebe gefüllt seid.  
Möget ihr fröhlich sein, richtig fröhlich.  
Möget ihr entspannt und zufrieden sein.

Jetzt senden wir die Liebe an unsere Brüder oder Schwestern:  
Ich sende meinem Bruder/meiner Schwester nun alle Liebe zu, die ich habe.

Wie einen dicken Brief, schicke ich ihm/ihr einen liebenden Gruß von mir.

In diesem Brief schreibe ich ihnen:

Ihr seid in Ordnung, so wie ihr seid.

Ihr seid ok, so wie ihr seid.

Ich wünsche mir, dass ihr glücklich seid.

Ich habe euch sehr lieb.

Ich habe euch gern.

Ich wünsche mir, dass ihr frei von Ärger seid,  
frei von Streit.

Ich wünsche mir, dass ihr frei von Schmerzen seid,  
frei von Traurigkeit.

Ich wünsche euch Gesundheit.

Mögen eure Körper gesund und stark sein.

Ich wünsche mir, dass ihr von oben bis unten mit Liebe gefüllt seid.

Möget ihr fröhlich sein, richtig fröhlich.

Möget ihr entspannt und zufrieden sein.

Jetzt senden wir die Liebe an meine Lehrer/innen und alle Kinder in meiner Schule:

Ich sende meinen Lehrerinnen und Lehrern und allen Kindern meiner Schule nun alle Liebe zu, die ich habe.

Wie einen dicken Brief, schicke ich ihnen einen liebenden Gruß von mir.

In diesem Brief schreibe ich meinen Lehrern und allen Kindern in meiner Schule:

Ihr seid in Ordnung, so wie ihr seid.

Ihr seid ok, so wie ihr seid.

Ich wünsche mir, dass ihr alle glücklich seid.

Ich habe euch sehr lieb.

Ich habe euch gern.

Ich wünsche mir, dass ihr frei von Ärger seid,  
frei von Streit.

Ich wünsche mir, dass ihr frei von Schmerzen seid,  
frei von Traurigkeit.

Ich wünsche euch Gesundheit.

Mögen eure Körper gesund und stark sein.

Ich wünsche mir, dass ihr von oben bis unten mit Liebe gefüllt seid.

Möget ihr fröhlich sein, richtig fröhlich.

Möget ihr entspannt und zufrieden sein.

Jetzt, als letztes sende ich all meine Liebe an alle Menschen auf diesem Planeten Erde –

Auch wenn ich sie gar nicht kenne.  
Ich sende all meine Liebe an alle Menschen und Tiere auf dieser Erde –  
Große, kleine, dicke, dünne, auf und unter der Erde, im Wasser und in der  
Luft.

Ich wünsche allen Lebewesen  
auf diesem Planeten und in diesem Universum  
Gesundheit und Glück.

Mögen sie alle zufrieden sein,  
frei von Ärger und Streit  
frei von Schmerz und Traurigkeit.

Mögen sie richtig fröhlich sein.

Mögen alle Lebewesen entspannt und zufrieden sein.

Egal, wo sie auch leben, ich wünsche mir, dass sie alle glücklich sind.

Mögen alle Wesen glücklich sein...

Mögen alle Wesen glücklich sein...

Mögen alle Wesen glücklich sein...

## Meditation für die letzte Stunde

(Diese Übung kannst du mit den Kindern machen, wenn sie schon den Zauberschnur kennen und etwas Übung im Visualisieren haben)

Augen zu!

Bindfaden am Hinterkopf.

Tief einatmen – alles was du nicht brauchst rauspusten.

Dann zähle ganz leise, ohne dass die anderen etwas hören, innen beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 5.

Danach normal weiter atmen.

Jetzt frag ich dich, welche Farbe ist heute wichtig für dich? Falls die Antwort nicht sofort kommt, als Wort oder Bild oder Gefühl, schau mit deinem Zauberauge mal in dich hinein. Welche Farbe siehst du? Atme in diese Farbe hinein und lass sie immer mehr deinen ganzen Körper ausfüllen. Beim Einatmen wird sie immer größer und beim Ausatmen verteilst du sie im ganzen Körper. Jetzt wo du ganz ausgefüllt bist mit der Farbe, die dir heute gut tut, lausche ganz still meinen Worten:

Jeder Mensch auf der ganzen Welt hat etwas, was nur er hat. Es ist etwas ganz Besonderes. Und manchmal können wir es spüren. Besonders gut können wir es spüren, wenn wir ganz still sind. Und wie ein bißchen in uns hinein schauen können. Das geht gut mit geschlossenen Augen.

Wir haben viele Gemeinsamkeiten, aber auch Jeder von uns hat etwas, was nur er hat. Jeder von uns bringt etwas mit in die Welt, was ein großes Geschenk ist.

Der eine kann besonders gut zuhören oder kuscheln oder hat eine besonders schöne und bunte Fantasie.

Sicher ist: JEDER einzelne hat so etwas in sich.

Was könnte das bei dir sein?

Atme ganz ruhig noch ein paar Momente weiter und genieße diesen Zustand. Solange bis ihr die Klangschale hört.

## Licht im Bauch und überall woanders auch

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

Jetzt stell dir vor, wie sich ein kleines Licht in deinem Bauch anknipst.  
Das kann eine Lampe. Eine Kerze. Ein Energiepunkt oder eine Sonne sein.

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?

## Schüttelmeditation (zu Musik, wenn du willst)

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

Kopf, Arme, Beine, Popo, Hände.

Das macht wach! Und kann dir auch helfen, Gefühle wie Wut oder Ärger abzuschütteln. Du darfst sogar ein bißchen herumschreien..

## Sicherer Ort

Lege dich gemütlich hin.

Spürst du wie dein Kopf auf dem Kissen liegt? Nacken und Arme liegen auch dort. Du liegst nur da ohne etwas tun zu müssen.

Wenn du merkst, dass du noch denkst, lässt du die Gedanken einfach vorbei ziehen – wie die Wolken. Du musst nichts tun, an niemanden denken – komm einfach mit dir selbst zur Ruhe. Und wenn du entspannt liegst, kannst du einen Ort aufsuchen, an dem du dich richtig sicher fühlst.

Das kann ein Ort sein, den du schon kennst, an dem du schon mal warst oder einer an dem gerne sei würdest. Ein Ort der dir gerade in den Sinn kommt. Wo du mal in den Ferien warst. Wo mal jemand besucht hast. Der Ort fällt dir wie von selber ein. Ein Ort wo es sehr schön und sehr friedlich ist. Wo du dich gut und sicher fühlst. Es ist ein Ort wo du dich gut fühlst und an dem du gemocht wirst, genau so wie du bist.

Gehe zu diesem Ort! Was siehst du hier? Was entdeckst du? Vielleicht schöne Farben, Tiere, andere Kinder? Was bemerkst du dort alles. Du musst an nichts denken und nichts tun. Du musst nur bei dir sein an deinem sicheren Ort, wo es schön und warm ist. An diesem Ort ist alles gut so wie es ist. Hier muss nichts verändert werden. Dort ist es sicher.

Du kannst immer an diesen Ort zurück wenn du es möchtest. Betrachte dich selbst so wie du bist und so bist du genau richtig. Und schau – es ist sicher und angenehm und du weißt, dass du immer hierher zurück kommen kannst. An diesen sicheren Ort.

Du bleibst noch kurz hier und dann nimmst du das warme Gefühl mit, von innen nach außen. Der sichere Ort geht immer mit dir mit. Genau wie dein Atem.

Du musst nur deine Aufmerksamkeit darauf richten. Dann ist er sofort da.



## Der Ruf des Uhus

Die Kinder setzen sich in ihren besten Meditationssitz.  
Alle atmen ein und heben dabei die Arme hoch zur Decke.  
Beim Ausatmen werden die Arme langsam bis auf den Schoß gesenkt und dabei der Ruf eines Uhus oder einer Kuh nachgeahmt: huu-huu-huu (muuh-muuh-muuh).  
Wieder einatmen und von Neuem beginnen.

Variante:

Die Kinder können während der Übung auch mal eine Hand auf den Hals oder aufs Brustbein legen und nachfühlen, ob sie den Ton auch mit den Händen erspüren können (vielleicht wie ein Brummen).

Wirkung: Beim Tönen wird der Brustkorb zu einem Resonanzkörper, der sanft mit vibriert - fast wie bei einer Violine. Verspannungen im Bauchraum werden so gelöst und die Durchblutung angeregt. Vor allem wird die Ausatem-Phase verlängert, was entspannend und angstlösend wirkt.



## Hör-Meditation: Wie klingt die Stille?

Die Kinder setzen sich in ihren besten Meditationssitz.  
Dann wird eine Klangschale, ein Gong, Zimbeln oder eine Triangel angeschlagen. Alle versuchen festzustellen, wie lange man den Klang hören kann. Das kann man zweimal wiederholen. Ist nun der letzte Ton verklungen, lauschen alle etwa zwei Minuten lang, ob man auch in der anschließenden Stille etwas hören kann. Hinterher berichten die Kinder, was sie wahrgenommen haben: das Atmen der Anderen, das leise

Rauschen des Straßenverkehrs oder des Baums vor dem Haus, einen bellenden Hund oder ein Flugzeug.

Bei älteren Kindern (ab 3./4. Klasse) kannst du auch fragen: Wie still ist es eigentlich in uns drin? Ist es dort wirklich absolut ruhig, wenn wir nichts sagen? Oder plappern die Gedanken einfach weiter? Kann man eigentlich auch mal gar nichts denken (ausprobieren!)?

Die Stille darf deutlich länger sein als der Klang des Instruments, sollte aber nicht zu lange dauern. Es ist nicht schlimm, wenn trotzdem kleine Zwischenbemerkungen kommen.

## Meditative Übungen mit Ton

Die Kinder gehen durch den Raum. Wird das Klanginstrument angeschlagen, setzen sich alle Kinder im Schneidersitz oder Fersensitz mit erhobenen Armen hin, schließen wenn möglich die Augen, lauschen still dem Klang, wobei sie langsam die Arme senken. Wenn sie den Klang nicht mehr hören, liegen die Hände wie offene Schalen im Schoß, und sie lauschen in die Stille. Danach recken und strecken sie sich und öffnen die Augen.

Diese Übung kann mit einigen Worten begleitet werden:  
Wir sind gesprungen und gerannt,  
haben Spiele gespielt und unsere Kräfte erkannt.  
Jetzt sind wir ganz still,  
weil jeder sich spüren will.

Wirkung: Die Kinder werden durch diese Übung zum bewusstem Erfahren von Bewegung und Ruhe, von Klang und Stille geführt - und zum Erleben des Unterschiedes. Die Konzentrationsfähigkeit ist auf ein Geräusch, den Klang und die abnehmende Intensität des Klanges gerichtet. Somit verringern sich die Außenreize, was ein Zur-Ruhe-Kommen bewirkt. Wird immer auf die gleiche Weise eine Bewegungsbeschäftigung beendet, lernen die Kinder, das Wiederholungen das Erleben vertiefen.



## Meditation - Du bist einzigartig.

Für diese Meditation brauchst du eine ganze Menge Blätter.  
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.

*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.

Du kannst diese Meditation natürlich auch mit verschiedenen anderen Dingen machen. Blüten, Blumen, Gräser, Steine..

**Schneekugel Meditation** - Mit dieser Meditation kann man den Grundgedanken der **Achtsamkeit** gut erklären

Wir nehmen eine Schneekugel und schütteln sie tüchtig durch.  
Der Kunstschnee darin wird aufgewirbelt,  
alles geht durcheinander,  
das Motiv in der Schneekugel ist schwer zu erkennen.  
Wenn wir nicht klar denken können, weil wir aufgewühlt sind,  
gleicht unser Geist einer geschüttelten Schneekugel.  
In dem Schnee sind die Figuren nicht sichtbar.  
Warten wir aber ab und konzentrieren uns ein paar Atemzüge auf unseren  
Atem, setzt sich der Schnee und wir können wieder klar sehen.  
Der Schnee ist noch da, aber er hat sich soweit gelegt, dass wir sehen  
können, was im Inneren vorhanden ist. Die Figuren sind wieder sichtbar.

Teaching: Mit unserem Geist ist es ähnlich. Wer sich ein bisschen Zeit  
nimmt und sich fokussiert - auf das Atmen zum Beispiel oder darauf, wie  
sich der Körper anfühlt in genau diesem Moment - bringt Ruhe in seinen  
Kopf und den Geist.

## Karunesh (Herz Chakra) Tanz Meditation

Stehe in einer entspannten Haltung.

Die Augen sind geöffnet.

Lege beide Hände auf das Herz (der Mittelpunkt der Brust).

Fühle, ob du deinen Herzschlags fühlen kannst

Atme frische Energie in deinen Körper

und entlasse mit deinem Ausatmen alte Energie.

Phase `North`

Wenn die Musik beginnt, atme aus

und strecke zur gleichen Zeit den rechten Arm

und das rechte Bein nach vorne.

Die Handfläche sollte nach außen gerichtet sein

Während des Einatmens bringe den Arm

und das Bein wieder in die Grundposition zurück,

Jetzt, während du wieder ausatmest,

wiederhole die gleichen Bewegungen mit deinem linken Arm und Bein.

Phase 'East & West'

Drehe leicht den oberen Teil deines Körpers.

Wenn du ausatmest strecke deinen rechten Arm und Bein zur rechten

Seite aus (EAST) und mit der nächsten Ausatmung streckst du deinen

linken Arm und dein linkes Bein nach links (WEST).

Wenn du einatmest dann bringe deinen Arm und Bein wieder in die

Grundposition, die Hände über dem Herzchakra.

Phase 'South'

Diesesmal streckst du dich nach hinten.

Während du ausatmest blickt der obere Körper, der Kopf,

der rechte Arm und das rechte Bein zurück nach rechts

während dein linkes Bein am gleichen Platz bleibt.

Während du einatmest komme zur Grundposition zurück.

Jetzt wiederholst du die gleiche Bewegung

mit deinem linken Arm und Bein.

Phase 'Circle'

In dieser Phase verbinde alle drei Übungen in einer fließenden Abfolge.

## The Inner Temple

Bitte sitze in einer entspannten Stellung oder lege dich hin.

Lasse die Musik sanft durch deinen Körper fließen.

Atme normal und fühle die Verbindung mit deinem Herzen.

(Du kannst beide Hände auf dein Herzchakra legen.)

Musik: <https://www.youtube.com/watch?v=f89A-ZmQKs4>

Eine wunderbare Meditation, die Kinder lieben, ist die Gibberish Meditation. Du kannst diese Meditation anwenden, wenn die Kinder nicht aufhören können zu quatschen und zu stören. Kinder lieben es, unsinniges Zeug zu reden.

Anleitung:

Schließe deine Augen und formuliere unsinnige Worte und Töne. Diese Sprache nennen wir Gibberish.

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

Jetzt wird das konzentrieren wieder leichter werden.

## Was ist Yoga?

*Yoga ist mehr als Gymnastik. Es ist ein Selbstfindungsprozess. Es fördert ein gesundes Selbstwertgefühl und hilft, die eigenen Gedanken und Emotionen besser kennen zu lernen und zu steuern.*

Yoga ist eine sehr alte Lebensweise aus den östlichen Ländern, wie z.B. Indien. Wir üben Yoga, damit es uns gut geht.

Yoga für ist gut für den Körper (Muskeln, Knochen, Organe), den Geist (Denken, Gedanken) und die Seele (Gefühle, Empfindungen).

Es kräftigt den ganzen Körper. Und hilft dir, zu entspannen.

Warum ist Entspannung wichtig? In unserem Leben hat vieles zwei Seiten:

Sonne&Regen

hell&dunkel

süß&sauer

weinen&lachen

Beides gehört immer zusammen. Genauso wie Anspannung und Entspannung.

Anhand eines Gummibandes kannst du das demonstrieren:

Zeig das Band in Entspannung (Gummiband ist normal) und Anspannung (Gummiband gespannt)

Frag die Kinder, was passiert, wenn das Gummiband immer weiter gedehnt wird.

Und was passiert mit Menschen, die keine Entspannung finden? Wie ist das z.B. wenn Mama oder Papa viele Dinge erledigen müssen, gestresst sind und schnell losmeckern?

Dann sind ihre Nerven überstrapaziert (überdehnt wie das Gummiband) und brauchen dringend Entspannung.

Yogaübungen helfen uns auch zu entspannen, denn das ist lebensnotwendig.



## Yoga-Übungen.

Kinder-Yoga basiert auf den gleichen Lehren wie das Yoga für Erwachsene. Das Hatha-Yoga in Indien ist der kindlichen Wahrnehmung sehr nah: Es hat sich aus der Beobachtung der Natur, der Pflanzen und Tiere entwickelt. Deshalb haben viele Übungen fantasieanregende Namen wie den Löwen, den Berg, das Krokodil und die Schildkröte.

Ich persönlich liebe es Yoga zu praktizieren, um es anzuleiten, nutze ich am allerliebsten eine CD, die wirklich mit viel Fantasie und Spaß (und Musik) verschiedene Yoga Übungen anleitet.



## Ein paar Beispiele

### Die Katze

Geh auf alle Viere in den Vierfüßlerstand. Die Knie sind direkt unter den Hüften und die Hände unter den Schultern. Strecke die Arme und mache nun einen Katzenbuckel, runder Rücken nach oben, lass den Kopf dabei hängen und atme tief dabei weiter. Jetzt machst du die Gegenbewegung und lässt den Rücken leicht durchhängen - nicht zu doll! Dann hebst den Kopf leicht nach oben. Wiederhole den Buckel und die Gegenbewegung ein paarmal. Und immer schön tief dabei atmen.

### Das Krokodil

Stell Dir vor, du bist ein wendiges Krokodil: Lege Dich auf den Rücken und breite Deine Arme links und rechts auf Höhe der Schultern aus - so, dass Du aussiehst wie ein T, das am Boden liegt. Die Handflächen zeigen nach oben . Stelle deine Füße hüftbreit auf, so dass die Knie zum Himmel zeigen. Jetzt lässt du langsam und vorsichtig deine Knie zur linken Seite in Richtung Boden sinken - sie müssen den Boden aber nicht berühren. Der Kopf geht dabei in die entgegengesetzte Richtung, also nach rechts. Dann kommt du mit dem Kopf und den Knien zurück in die Ausgangsposition und lässt die Knie dieses Mal nach rechts auf den Boden sinken. Der Kopf dreht sich vorsichtig nach links. Und nicht vergessen - ganz in Ruhe und immer weiter atmen.

### Die Libelle

Die Libelle fliegt fröhlich am Wassertümpel hin und her. Lege dich hierzu auf den Bauch und strecke deine Arme zur Seite wie Flügel aus. Nimm die Füße und Beine zusammen wie ein Libellenschwanz und hebe sie dabei an. Nun hebst du auch den Kopf und die Arme und surrst wie eine flinke Libelle über das Wasser. Du darfst dich im Oberkörper auch nach rechts und links drehen. Der Frosch

Also erst einmal darfst du nach Lust und Laune wie ein Frosch durch den Raum hüpfen. Das kannst Du sicher ohne Anleitung. Dann legt der Frosch sich allerdings auf ein Blatt, um sich auszuruhen. Und das geht so: Knie dich so hin, dass die Knie dabei weit auseinander sind, die Füße sich aber noch berühren. Setze dich auf die Fersen Strecke die Arme nach Vorn. Lege den Kopf dazwischen auf den Boden und lasse den Rücken ganz locker. Hier kannst du Mal richtig Kraft tanken, damit du gleich wieder fit zum Springen bist.

## **Eine Giraffe**

Giraffen fressen gern Blätter von hohen Bäumen. Stelle Dich dafür auf die Zehen und nimm den Kopf ein wenig in den Nacken - so, als würdest du Dich nach oben zu einem Baum recken. Deine Hände verschränkst du dabei hinter deinem Rücken - das ist der Giraffenschwanz.

Nachdem die Giraffe die Blätter genascht hat, möchte sie einen Schluck trinken. Dazu kommt sie wieder auf den ganzen Fußballen zurück und geht in eine weite Grätsche. Sie lehnt sich mit der Nasenspitze voraus weit nach vorn und schlürft drauf los.

## **Der Sonnengruß**

Ich mag mich mit Haut und Haar, ich fühl' mich einfach wunderbar.

Ich verbeug' mich vor dem Tag, mein rechtens Bein nach hinten mag.

Das linke will gleich hinterher, auf den Boden - ist nicht schwer.

Den Kopf heb' ich jetzt glücklich an, und nun ist schon der Popo dran.

Die Füße nach vorn mit Spaß und Wonne, ich streck mich hoch und grüß' die Sonne.

Ich denke mir - ist das nicht schön?! So kann das Leben weiter geh'n ...

Und nun das Gleiche mit dem linken Bein zuerst nach hinten ...

## Yoga- Bewegungsspiele

### Die Biene

Stehe aufrecht.

Breite die Arme auf Schulterhöhe aus. Beuge die Knie, dann den Oberkörper nach vorn, bis der Bauch die Oberschenkel berührt. Summe wie eine Biene und bewege die Finger dabei.



### Der Storch

Verlagere dein Gewicht auf den rechten Fuß, hebe das linke Knie, so dass der linke Oberschenkel parallel zum Boden ist. Dann kannst du das linke Bein strecken, kurz halten und absetzen. Die Arme sind dabei in Schulterhöhe nach vorn gestreckt, wie der Schnabel des Storches. Wechsle die Seiten.



### Der Frosch

Dafür stellst du dich breitbeinig hin und gehst tief in die Hocke. Lege die Handflächen aneinander vor die Brust. Anschließend beugst du dich weit nach vorne und legst deine Hände flach auf den Boden. Achte darauf, dass deine Fußsohlen von den Zehen bis zur Ferse auf dem Boden aufliegen! Jetzt hüpf munter los und quake wie ein Frosch!



### Ablauf:

Das Spiel funktioniert nach dem Prinzip Stein-Schere-Papier.

Die Kinder teilen sich in 2 Gruppen auf und beratschlagen, welche Figur sie als Gruppe darstellen. Dann treffen sie sich in der Mitte des Raumes, stehen sich gegenüber und die Leiterin zählt 1-2-3 und bei drei stellen sie ihre Figur dar.

Der Storch fängt den Frosch, der Frosch die Biene und die Biene sticht den Storch. Es gibt einen Punkt wenn man die Runde gewonnen hat. Spielende ist, wenn eine Gruppe 5 Punkte hat.

## Der Affenhäuptling

Für dieses Spiel benötigst du einen entsprechend großen Raum in dem sich die Kinder frei bewegen können.



Ein Kind wird als Affenhäuptling ausgewählt und alle anderen Kinder sind Mitglieder der großen Affenbande.

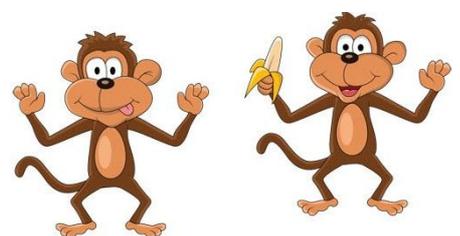
Alle leben fröhlich zusammen im Dschungel. Aber es gibt eine Gefahr - die Tiger. Damit die Affen nicht von einem Tiger gefressen werden, müssen sie den weisen Affenhäuptling immerzu beobachten.

Der Affenhäuptling hat viel bessere Augen und Ohren als alle anderen. Deshalb hört oder sieht er den Tiger, lange bevor die anderen Affen ihn entdecken. Wenn der Affenhäuptling sich hinsetzt (Fersensitz) und den Zeigefinger auf den Mund legt, müssen alle Äffchen sich ganz schnell genau wie ihr Häuptling hinsetzen. Denn dann hat er einen Tiger in der Nähe entdeckt. Alle müssen sich ganz ruhig verhalten, damit der Tiger wieder verschwindet. Wenn die Gefahr vorüber ist, fängt der Affenhäuptling an, sich wieder zu bewegen und bestimmt nach spätestens drei Runden einen neuen Häuptling. Alle Kinder können sich wieder im Dschungel austoben und spielen. So lange, bis der Affenhäuptling wieder einen Tiger entdeckt. Dann müssen sich alle wieder ganz ruhig verhalten bis die Gefahr vorüber ist.

### Variante

Die Kinder bewegen sich in bestimmter Form durch den Dschungel:

- Hüpfend
- Mit den Händen auf die Brust trommeln
- Affentanz: linkes Bein heben, rechte Hand schlägt auf li. Knie, dann li. Hand auf re. Knie
- Als Frösche
- Als Krabben (die Krabbe ist wie der Tisch, man läuft auf allen Vieren durch den Raum)



## Entspannende Übungen

### Das Kind

Auf die Fersen setzen. Hände neben die Füße, Handrücken am Boden. Ellbogen locker hinunter hängen lassen. Stirn am Boden. Arme, Schultern locker hängen lassen. Tief durchatmen...



### Shavasana

Leg dich auf den Rücken, die Füße ca. hüftbreit auseinander. Die Fußspitzen fallen locker nach außen. Der Kopf ist gerade, die Hände liegen locker neben dem Körper. Die Handflächen zeigen nach oben.



### Bienensummen

Im Sitzen halte dir mit den Daumen die Ohren zu. Mit den anderen Fingern umfasst du entweder deinen Kopf oder legst sie sanft auf die Augen. Dann schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein. Fang beim Ausatmen einfach an zu summen auf „Mmmmmh“, so lange bis du vollständig ausgeatmet hast. Du kannst in verschiedenen Tonhöhen summen, einige Male hintereinander (6-10 Mal für den Anfang). Die sanfte Vibration beruhigt das Nervensystem.



## Entspannung

Für die Entspannungsphase liegen die Kinder in Shavasana oder einer anderen, ihnen angenehmen, Entspannungshaltung.

„Ruckel dich noch ein paar Mal hin und her, bis du ganz bequem liegst. Dann seufze drei Mal ganz laut, so wie alte Leute das manchmal machen.

Mach jetzt den Körper ganz steif, wie eine harte Spaghetti. Spann alles ganz fest an: die Arme, Beine, das Gesicht zusammenkneifen, als hättest du in eine saure Zitrone gebissen.

Dann lass alles ganz weich werden, wie gekochte Spaghettis. Mach das drei Mal.

Nimm nun 3 tiefe Atemzüge und wenn du magst, schließe die Augen. Vieles haben deine Augen heute schon gesehen, Sie genießen es, auch mal Pause zu haben und sich entspannen zu dürfen.

Gib dir nun selbst die Erlaubnis, eine kurze Auszeit zu nehmen und dich zu entspannen. Alles, was heute passiert ist, ist im Moment nicht wichtig – die Schule, Hausaufgaben, Gespräche, deine Freunde ... vergiss das alles für die nächsten Minuten, spüre einfach deinen Körper auf der Matte. Spüre, wie schwer dein Körper ist. Lass dich noch schwerer werden.

~ Pause ~

Wiederhole drei Mal in deinen Gedanken die Worte: Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Entspanne die Füße und die Beine. So viele Schritte sind deine Füße heute schon gelaufen, sie dürfen jetzt einfach daliegen und sich entspannen.

Entspanne den Po, deinen Bauch und den ganzen Rücken. ~ Pause

Entspanne die Schulter, Arme und Hände, lass sie ganz ruhig liegen, entweder die Hände neben dem Körper oder auf dem Bauch. ~ Pause

Entspanne den Kopf, das Gesicht; die Zähne berühren sich nicht, die Zunge liegt ganz locker im Mund, die Lippen sind entspannt.

Genieße dieses warme, weiche Gefühl in dir.

~ Pause ~

Wiederhole drei Mal in deinen Gedanken die Worte: Ich bin ganz ruhig und entspannt.

~ Pause

Lausche nun Tönen der Klangschale/Musik/Klangspiel/Kalimba

~ Pause

### **Entspannungsende**

Und wenn du nun bereit bist mache 3 tiefe Atemzüge, bring kleine Bewegungen in deinen Körper.

Räkel und strecke dich wie ein Tierkind, was gerade aufwacht.

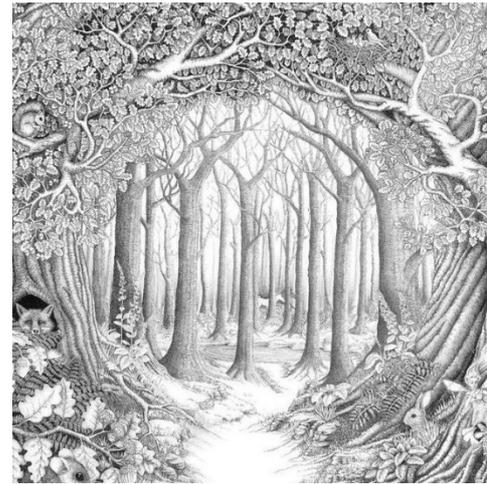
Reibe Hände und Füße aneinander, alles wird wohlig warm und öffne die Augen.

Zieh die Beine an den Bauch, schauke auf dem Rücken vor und zurück und komm hoch zum Sitzen.

## Yoga-Geschichte „Im Zauberwald“

### Aufwärmen:

- Arme schlenkern nach links und rechts
- Arme nach hinten und vorne kreisen
- Superbrain Yoga
- Affentanz (Überkreuz-Übung) rechte Hand auf linkes Knie und anders herum



Hand aufs Herz.

Den Herzschlag spüren, tief atmen

**Zauber – Punkt:** alle erst „schluffig“ stehen, dann wie ein König/Königin

Verzaubern der Kinder (jüngere Kinder lieben es, so bis 2./3. Klasse, danach muss man schauen, wie sie drauf sind und ob das für sie zu kindisch ist. Auf alle Fälle danach wieder zurück verzaubern, sowas merken sich die Kinder immer)

*„Abrakadabra – ihr spürt es bald, wir sind jetzt nicht mehr in der Schule, sondern in einem Zauberwald“ -Bling ,mit einer Zimbel o.ä. -*



## Balancieren

Auf dem Weg in den Wald zu den Zwergen balancieren wir auf langen dicken Baumstämmen über einen Fluss, wir dürfen nicht herunterfallen. „Stell dir vor, wie schwierig das ist. Balanciere ganz konzentriert über den Baumstamm, nimm dabei die Arme zu Hilfe und setze einen Fuß vor den anderen. Pass gut auf, damit du nicht in den Fluss hineinfällst.“



## Der Baum

Der Wald wird dichter und dichter. Sehr große, uralte Bäume stehen da mit ihren mächtigen Baumkronen. Die Bäume haben lange und tiefe Wurzeln, die sehr weit in die Erde hinein reichen. Die Wurzeln geben den Bäumen Sicherheit und Standfestigkeit. Mit ihnen ziehen sie auch die Nahrung aus dem Boden, Wasser und Nährstoffe.

Verwandle dich jetzt in einen uralten, mächtigen Baum. Steh ganz sicher mit den Füßen auf dem Boden und lass sehr lange tiefe Wurzeln wachsen. Spürst du die Sicherheit und Standfestigkeit, die die Wurzeln dir geben? (Herumgehen und die Kinder sanft am Oberkörper antippen, um zu spüren, wie sicher sie stehen. Das motiviert, sich noch mehr mit der Standfestigkeit des Baumes zu verbinden.)

Dein Körper ist der Baumstamm und mit den Armen formst du die Baumkrone.

Wiege dich nun sanft im Wind hin und her. Ein sanfter Sommerwind bringt Bewegung in die Baumkrone. Wiege dich in alle Richtungen. Spüre die

Kraft des Baumes in dir. Drehe dich nach rechts, nach links, beuge dich nach rechts, nach links.

Der Wind wird stärker, die Arme gehen nun ganz nach oben, der Baum neigt sich nach hinten.

## Holzfäller

Stell dich breitbeinig hin. Es ist wichtig, dass du genügend Platz hast, um nach vorne auszuholen. Mit gestreckten Armen über dem Kopf stell dir vor, du hättest eine Axt in den Händen.

Mit einem Lauten „HAAAAAA“ lasse den Oberkörper samt Armen und Axt nach vorne und zwischen die Beine schwingen.

Einatmend rolle wieder in die Ausgangsposition zurück. Etwa 6-8 Wiederholungen und dabei laut „hacken“. Am Ende lass dich nach vorne aushängen.

Diese Übung ist gut zum Abreagieren. Sie bewirkt Spannungsabbau, Loslassen von aufgestauten Gefühlen.

Dann lässt der Holzfäller die **Baumstämme** ins Tal rollen (die Kinder legen sich auf den Rücken und rollen durch den Raum, alle in eine Richtung, ganz steif wie ein Baumstamm)

## Kaninchen

Durch das Poltern der Baumstämme hat sich das Kaninchen erschrocken.

Es hüpfert erschrocken aus seinem Versteck heraus (wie ein Kaninchen hüpfen)

## Zwerg und Riesen

Auch die kleinen **Zwerg** (in die Hocke gehen und mit den Händen eine Zwergenmütze formen) und die großen **Riesen** (auf die Zehenspitzen stellen, Arme hoch nach oben strecken) werden von den rollenden Baumstämmen geweckt.





Berg und Tal

Die Zwerge toben oft den **Berg** hinauf (Hundeposition hinabschauend) als Berghaltung) und lassen sich dann wieder hinunter rollen ins **Tal** (Hinaufschauender Hund). Die Zwerge sind müde und machen sich klein wie kleine **Zwergenbabies** (Stellung des Kindes).



Kerze

In ihrer Höhle zünden sie eine **Kerze** an, damit sie besser sehen können. (Schulterstand, bei kleinen Kindern einfach Beine nach oben strecken und Hände unter das Gesäß auf den Boden)

### Tisch

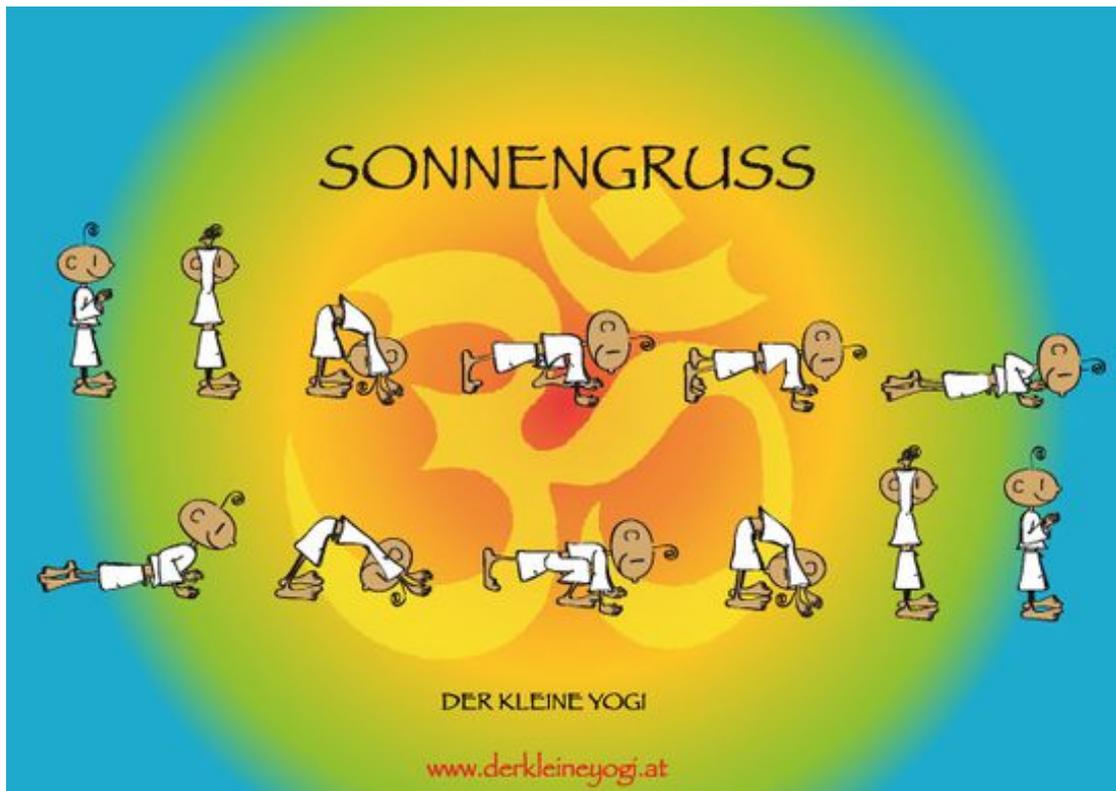
Dann decken sie den Tisch mit leckeren Speisen (die Kinder dürfen eine Speise nennen, die auf dem Tisch stehen soll.)

Jetzt sind die Zwerge ganz **müde** und kuscheln sich in ihre Decken (Endentspannung auf dem Rücken).

### Entspannungsgeschichte „Der Zauberfisch“

Nach der Entspannung werden die Kinder zurück verwandelt, ganz wichtig!

*„Abrakadabra, die Verzauberung war schön, doch nun muss sie zu Ende gehen. Jetzt bist du wieder hier, bist kein Baum, kein Zwerg mehr und auch kein Tier. Verwandest dich, Abrakadabra, ganz geschwind, zurück in ein Kind.“ -Bling-*



Guten Morgen, liebe Sonne ich bin da und grüße dich! Hallo Hände seid ihr munter, tanzt nun hoch zum Himmelslicht

Nun begrüße ich die Erde. Vielen Dank, dass du mich trägst. Schau mal an wie sich mein linkes (rechtes) Bein gekonnt nach hinten legt.

Liebe Sonne, schau nur her. Mein rechtes (linkes) Bein streckt sich auch. Meine Stirn die küsst den Boden und ich liege auf dem Bauch.

Strecke hoch meinen Kopf wie eine Schlange es nur kann. Liebe Sonne, bei meinem Gruß lach mich an.

Mein Popo wächst hoch hinaus. Vielleicht kommt ein Pups heraus. Und mein Körper der sieht aus wie das Dach von einem Haus.

Rechtes (linkes) Bein komm nach vor. Hab dich lang nicht mehr gesehen. Nun das linke (rechte) Bein dazu, denn ich will auf der Erde steh'n.

Guten Morgen, liebe Welt. Schau, ich wink dir freundlich zu. Ich bin munter und zufrieden und sing für dich: Hallo du!

Falte die Hände hoch zum Gruß und ich atme ganz tief ein. Freue mich auf diesen Tag, denn er wird ganz besonders sein.

Text von Mai Cocopelli (CD – Mai Coccopelli und der kleine Yogi)

## Yoga für Kraft und Konzentration

### Baum

Stehe aufrecht.

Richte die Augen auf einen Punkt.

Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß.

Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des Beines, so hoch wie es für dich bequem geht. Wenn es wackelt, dann berühre nur mit der rechten Ferse das linke Bein.

Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Oder strecke die Arme schräg nach oben.

Mache die gleiche Übung auf dem anderen Bein.

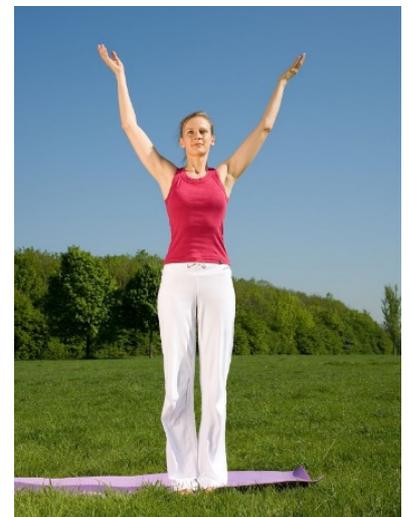


### Baum auf beiden Beinen

Stelle dich ganz gerade hin und stell dir vor, dass aus beiden Füßen Wurzeln tief in die Erde wachsen.

Du stehst ganz sicher.

Die Arme werden als Baumkrone nach oben gestreckt.



### Das Boot

Winkle im Langsitz die Knie an. Fasse mit den Händen an die Kniekehlen. Lehne dich etwas zurück und löse die Füße vom Boden. Strecke Arme und Beine aus. Wenn das zu anstrengend ist, lass die Beine in der Luft angewinkelt.



## Die Katze

Bewege im 4-Füßler-Stand abwechselnd die Wirbelsäule in eine Hohlstellung und eine Rundung. Dabei kannst du „Miau“ und „Mio“ tönen. Beim „Miau“ schaust du nach oben und streckst den Po und Kopf hoch.

Bei „Mio“ machst du einen Katzenbuckel und schaust Richtung Bauchnabel.



## Der Tiger

Hebe im Vierfüßlerstand den linken Arm nach vorn. Das rechte Bein nach hinten, ganz gerade. Dann Wechsel: rechten Arm nach vorn, linkes Bein nach hinten.



## Der Hund

Im Vierfüßlerstand drücke die Hände fest an den Boden. Drücke den Po nach hinten und nach oben.

Lass den Rücken dabei ganz lang und gerade werden, strecke die Beine, so gut es geht.



## Der Held

Aus dem Stehen mache einen großen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn. Den linken Fuß etwas nach außen drehen. Das rechte Knie beugen, soweit nach vorn, dass das Knie über dem Knöchel ist und du die Zehen noch sehen kannst. Die Arme über die Seiten nach oben heben. Finger entweder verschränken oder Arme nach oben. Seiten wechseln.



## Yoga für Mut und Selbstvertrauen

### Der Löwe

Setze dich auf deine Fersen. Lege die Hände zwischen deine Knie auf den Boden. Strecke die Arme. Reiß deinen Mund und deine Augen weit auf. Strecke die Zunge raus und brülle laut wie ein Löwe.



### Der Tisch

Aus dem Langsitz heraus stütze die Hände unterhalb der Schultern auf. Bringe beide Füße auf den Boden, so dass du mit deinem Körper einen Tisch formst.



### Die Kobra

Lege dich auf den Bauch, die Stirn berührt den Boden. Die Hände in Brusthöhe unterhalb der Schultern platzieren. Richte den Oberkörper auf, lass die Ellenbogen nah am Körper. Du kannst auch zischen wie eine Schlange.



### Der Esel

Aus dem Hund heraus: schlag, wie ein Esel, mit beiden Beinen nacheinander nach hinten aus.



## Yoga zum Spannungsabbau, bei Ärger und Wut

### Der Vulkan

Stell dich mit geschlossenen Beinen hin. Falte die Hände vor der Brust zusammen. Atme tief durch die Nase ein und deine Hände wandern dabei langsam nach oben. Das ist die Lava, die im Krater hoch steigt. Wenn die Hände über dem Kopf angekommen sind, spring mit den Füßen auseinander und lass die Arme gleichzeitig in einem großen Bogen an der Seite heruntersausen. Das ist die Explosion. Dabei atmest du kräftig zischend aus „Schhhh“ Wiederhole das ein paar Mal.



### Der Holzfäller

Im Stehen die Beine grätschen. Arme nach oben heben und die Finger verschränken. Ganz lang dehnen und dann kraftvoll nach unten beugen, so als würdest du mit einer Axt einen Baumstamm bearbeiten. Dazu atme laut aus mit einem „Haaah!“ Eine tolle Übung, um Spannungen abzubauen und Energien loszulassen.



## Affengruß

Im Stehen auf die Brust trommeln, dazu „Uaaaah“ tönen. Ist gut gegen Stress und Angst, aktiviert außerdem die Thymusdrüse und somit auch das Immunsystem.



## Kühlender Atem

Im Sitzen, Liegen oder Stehen möglich. Die Zunge rausstrecken und einrollen, wer das nicht kann, die Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne klemmen und die Zunge rausdrücken.

Dann durch den Mund atmen. Spürst du die Kühle im Mund und vielleicht sogar im Hals?



## Wackelpudding-Tanz

Schüttele deinen ganzen Körper aus, Arme und Beine schütteln, wackle mit dem Po, mit der Brust.

Am meisten Spaß macht es mit Musik.  
(z.B. der Wackelpudding-Tanz von der CD „Schön, dass du da bist“)

## Superbrain-Yoga

1. Füße schulterbreit aufstellen
2. Zunge an den Gaumen bringen
3. Lächeln 😊
4. Das rechte Ohrläppchen mit linkem Daumen und Zeigefinger fassen.
5. Das linke Ohrläppchen mit rechtem Daumen und Zeigefinger fassen.  
(Der Daumen liegt vorn, der Zeigefinger hinten.)
6. Füße schulterbreit auseinander.
7. Einatmen, während du in die Hocke gehst.
8. Ausatmen, wenn du dich wieder aufrichtest.

**Wichtig:** die korrekte Haltung der Finger an den Ohren und das Einatmen beim Runtergehen und Ausatmen beim Aufrichten.



Mind. 7 max. 14 Wiederholungen, 2-3 Mal am Tag.

### Der Nutzen von Super-Brain Yoga

- Aktiviert und balanciert das Gehirn
- Steigerung der Hirnfunktionen und Denkfähigkeit
- Psychische Harmonisierung
- Stress-Reduktion
- Steigerung von Gedächtnis, Konzentration und Ausdauer

Weiterführende Informationen: „Superbrain Yoga“ Master Choa Kok Sui

## Yoga Geschichte „Bei den Indianern“

### Aufwärmen:

- Arme wie Flügel nach hinten und vorne – wir sind ein Adler und fliegen hoch durch die Luft
- Arme nach hinten und vorne kreisen
- Indianertanz (Überkreuz-Übung) rechte Hand auf linkes Knie und anders herum
- Superbrain Yoga

**Hand aufs Herz.** Den Herzschlag spüren, tief atmen

**Zauber – Punkt:** alle erst „schluffig“ sitzen, wie ein Sack Kartoffeln, dann wie ein stolzer Indianer/in

### Verzaubern:

„Abrakadabra, schließ nun die Augen und höre gut zu.

Wir fliegen zu den Indianern und sind da im Nu.“

-Bling-

Wir sind in der weiten Prärie angekommen.

Wir grüßen die Sonne (**Sonnengruß**).

Von weitem hören wir die Indianer kommen auf ihren Pferden. (auf den Pferden sitzend leise anfangen auf die Schenkel zu klopfen, immer lauter werden.)

Wir bekommen auch ein Pferd und **reiten** mit ihm durch die Wüste (**ausschlagender Esel**).

Als **Krieger** sollten wir mutig und stark sein (**Held/Krieger 1 mit erhobenen Armen**).

Und wir sollten mit **Pfeil und Bogen** umgehen können ( **Krieger 2**).

Wir üben das **Anschleichen** (durch den Raum schleichen) und das **Erstarren** (auf der Stelle stehen bleiben).



Wir machen Rast unter einem alten Baum, der sicher und fest steht, sich von den Winden der Prärie nicht umwehen lässt. (**Baum auf einem Bein**)

Wenn **Bären** kommen (**auf allen Vieren im herabschauenden Hund** durch den Raum bewegen), verstecken wir uns schnell. (**Stellung des Kindes**)

Wir rudern über einen Wildbach, in einem kleinen Boot. (erst das **Boot**, dann **Rudern**, in dem wir mit den armen Ruderbewegungen machen und die Beine anziehen und wieder strecken.)

Dann wird es Zeit, **Holz** für das Lagerfeuer zu **hacken**. (**Holzhacker**)

Wir lassen die **Baumstämme** bergab rollen. (**Kinder liegen auf dem Boden und rollen wie Baumstämme**)

Wir machen ein **Feuer (Schulterstand)** und die Indianer tanzen um das Feuer:

„Erde der Körper. Wasser das Blut. Luft der Atem. Und Feuer die Seele.“

Auf einmal raschelt es im Gebüsch.

Da kommt eine **Kobra** hervor geschlängelt. (**Kobra**)

Wir bleiben ganz ruhig, die Kobra hebt ihren Kopf, senkt ihn wieder, schaut nach links und rechts und dann zieht sie weiter.

Die Sonne geht langsam unter. Der Löwe sitzt auf einem Felsen und ist sehr müde. Er gähnt noch drei Mal ganz herzhaft, reißt dabei sein Maul weit auf (**Löwe**).

In der Ferne, auf einem anderen Felsen in der Abendsonne, sehen wir den Tiger, wie er sich genüsslich reckt und streckt (**Tiger**, re. Arm, li. Bein heben, Wechsel)

Wir backen uns Maispfannekuchen, essen die Maispfannekuchen auf und legen uns **schlafen** (Savasana).

**Entspannungsgeschichte „Im Sonnenlicht“**

Nach der Entspannung werden die Kinder zurück verwandelt, ganz wichtig!

*„Abrakadabra, die Verzauberung war schön, doch nun muss sie zu Ende gehen. Jetzt bist du wieder hier, bist kein Indianer mehr und auch kein Tier. Verwandest dich, Abrakadabra, ganz geschwind, zurück in ein Kind.“ -  
Bling-*

Wenn du Themenbezogene Stunden erarbeitest..

Wenn du themenbezogene Stunden erarbeitest, ist es am Anfang wichtig, dass dein Thema dir ganz in Fleisch und Blut übergeht. Wenn du zB deine Stunde über das Thema: LIEBE vorbereitest, beschäftige dich mit dem Thema Liebe.

Was ist Liebe?

Was bedeutet Liebe für dich?

Wie fühlt sich Liebe an?

In welchen Situationen in deinem Leben kannst du Liebe fühlen?

Welche Farbe hat die Liebe für dich?

...

Finde deine ganz eigene Definition zum Thema Liebe.

Denn erst, wenn du weißt, was Liebe für dich bedeutet, kannst du auch mit diesem Thema deine AG kreieren und mit den Kindern arbeiten.

Auch hier kannst du natürlich gerne dein Spektrum mit Hilfe des Internets erweitern, indem du den Begriff googlest. Wichtig ist aber, finde deinen eigenen Zugang zum Thema, denn nur was du wirklich verinnerlicht hast, kannst du auch lehren.

## Erzählkreis Thema

### „Was ist innerer Frieden?“

„Das Gefühl der Zufriedenheit, der Liebe, der Vergebung, in uns selbst, das bedeutet innerer Frieden.“

### „Was würden wir ohne den inneren Frieden tun?“

„Ohne ihn sind wir aufgeregt, aggressiv, unzufrieden und traurig.“

Gemeinsam nähern wir uns der Frage, **wo wir unseren inneren Frieden finden können?**

Dankbarkeit

Gutes tun

Lebensaufgabe

Liebevolle Beziehungen

Meditation

Sport

Atmen

Vergleichen, verurteilen, mißtrauen

STOPP sagen

Natur

Du bist gut wie du bist!

Gut essen.

Spaß am Weg.

### Kurze Meditation

Du liegst in Shavasana – tief einatmen – alles was wir nicht brauchen ausatmen. Das ganze 3x.

Dann 2 Minuten Ruhe

Möge ich zufrieden und glücklich sein.

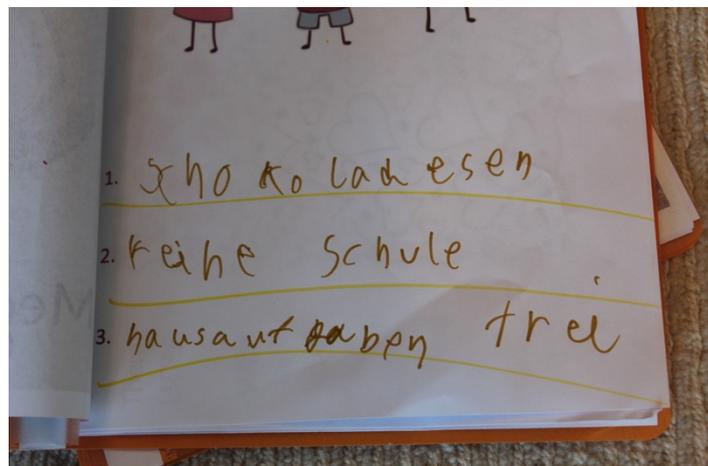
(stell dir jemand vor, den du besonders magst)

Mögest du zufrieden und glücklich sein.

Mögen alle Wesen zufrieden und glücklich sein.

Kindern aus aller Welt die Bedeutung des inneren Friedens bewusstmachen, damit sie eines Tages eine bessere Welt schaffen können. Doch was zeichnet eine bessere Welt aus? Welche Werte prägen sie? Wenn jemand etwas stiehlt, wissen wir, dass dies falsch ist. Doch woher kommt dieses Wissen? Es kommt von innen, es ist ein Wert, der in uns liegt. Doch was passiert, wenn man mit diesen inneren Werten, dieser Intuition, nicht verbunden ist? Dann kann es sein, dass man sich zu schlechtem Handeln verleiten lässt. So kann Kriminalität entstehen. Das gilt es zu vermeiden. Zum Glück gibt es eine Möglichkeit, wieder mit diesen inneren Werten verbunden zu werden. Meditation ist eine Methode, um dies zu erreichen, seinen inneren Frieden wieder zu finden und in Einklang mit sich selbst kommen.

Eine andere Möglichkeit inneren Frieden zu finden, ist Dankbarkeit.



### Dankbarkeitsrunde

Klangschale – jeder schlägt sie an und sagt, für was er/sie dankbar ist. Alle schweigen bis der Ton verklungen ist.

Mitreinfühlen.

Vielleicht ist man ja auch dankbar für die gleiche Sache?

Dann die Klangschale weitergeben und der Nächste ist dran.



Was macht die Sonne?

Wie geht es dir, wenn die Sonne scheint?

Kannst du die Sonne spüren?

Kennst du das Sonnengeflecht? Solar Plexus. Manipura Chakra.

Das Sonnengeflecht ist ein Nervengeflecht. Bei einem starken Schlag auf den Solarplexus droht Schwindel oder Bewusstlosigkeit. Angst ist spürbar im Sonnengeflecht. Indem du Yoga Atemübungen machst, um die Energie im Sonnengeflecht zu harmonisieren, wirst du die innere Mitte, das Sonnengeflecht, wieder spüren. Du fasst neues Vertrauen und Mut.

Das Sonnengeflecht ist ein bedeutender Speicher von Sonnenenergie im menschlichen Körper. Es wird als des Zentrum von Kraft und Lebensenergie gesehen. Lerne dein Sonnengeflecht zu harmonisieren. So findest du innere Zentrierung. So verschwindet die Angst von selbst. Das Sonnengeflecht ist Sitz der inneren Mitte, des Vertrauens, der Ruhe.

Man wird mutig. Und hat Feuer für Projekte stecken und ist gesund. Eine Entspannung und Beruhigung des Sonnengeflechts kann man durch verschiedene Atemübungen des Yoga erreichen, vornehmlich der Bauchatmung. Aber auch Meditation und Autogenes Training stärken und lösen die Blockade.

## INDIANER

Wofür stehen Indianer?

Verbindung zur Natur.

„Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis uns unsere Seelen wieder eingeholt haben.“

Die Indianer wussten/wissen wohl einiges über das Leben. Und sie hielten ihre Werte hoch, wie den Einklang mit der Natur und den gegenseitigen Respekt.

Ein Indianer, der in einem Reservat weit von der nächsten Stadt entfernt wohnte, besuchte das erste Mal seinen weißen Bruder in der Großstadt.

Er war sehr verwirrt vom vielen Lärm, von der Hektik und vom Gestank in den Straßenschluchten. Als sie nun durch die Einkaufsstraße mit den großen Schaufenstern spazierte, blieb der Indianer plötzlich stehen und horchte auf.

„Was hast du“, fragte ihn sein Freund. „Ich höre irgendwo eine Grille zirpen“, antwortete der Indianer. „Das ist unmöglich“, lachte der Weiße. „Erstens gibt es hier in der Stadt keine Grillen und zweitens würde ihr Geräusch in diesem Lärm untergehen.“

Der Indianer ließ sich jedoch nicht beirren und folgte dem Zirpen. Sie kamen zu einem älteren Haus dessen Wand ganz mit Efeu überwachsen war. Der Indianer teilte die Blätter und tatsächlich: Da saß eine große Grille.

„Ihr Indianer habt eben einfach ein viel besseres Gehör“, sagte der Weiße im Weitergehen. „Unsinn“, erwiderte sein Freund vom Land. „Ich werde Dir das Gegenteil beweisen“. Er nahm eine kleine Münze aus seiner Tasche und warf sie auf den Boden. Ein leises „Pling“ ließ sich vernehmen. Selbst einige Passanten, die mehr als zehn Meter entfernt standen, drehten sich augenblicklich um und schauten in die Richtung, aus der sie das Geräusch gehört hatten.

„Siehst Du mein Freund, es liegt nicht am Gehör. Was wir wahrnehmen können oder nicht, liegt ausschließlich an der

Richtung unserer Aufmerksamkeit. Was Du hörst, sagt mehr darüber aus wie Du denkst, als was Dich umgibt.“

(Indianische Weisheit)

Was wir hören zeigt uns manchmal mehr über unsere innere Welt als über das, was im Außen passiert. Was hörst Du?

## 20 Verhaltensregeln der Indianer



Die Indianer wussten/wissen wohl einiges über das Leben.

Und sie hielten ihre Werte hoch, wie den Einklang mit der Natur

und den gegenseitigen Respekt.

1. Stehe mit der Sonne auf, um zu beten. Bete allein. Bete oft. Der Große Geist wird zuhören, wenn Du nur sprichst.
2. Sei tolerant gegenüber denen, die von ihrem Weg abgekommen sind. Ignoranz, Arroganz, Wut, Eifersucht und Gier entspringen einer verlorenen Seele. Bete dafür, dass sie wieder Orientierung finden.
3. Suche nach Dir selbst, für Dich selbst und durch Dich selbst. Erlaube nicht, dass andere Deinen Weg festlegen. Es ist Dein Weg und Deiner allein. Andere mögen Dich eine Weile begleiten. Aber niemand kann ihn für Dich gehen.

4. Behandle Gäste in Deinem Haus mit viel Rücksicht. Gib ihnen das beste Essen und das beste Bett und zolle Ihnen Respekt.
5. Nimm nichts, das nicht Dir gehört – sei es von einer Person, einer Gemeinschaft, der Wildnis oder einer Kultur. Es war weder verdient, noch wurde es Dir gegeben. Es gehört Dir nicht.
6. Respektiere alle Dinge und Lebewesen auf dieser Erde, Pflanzen genauso wie Menschen.
7. Ehre die Gedanken, Wünsche und Worte anderer Menschen. Unterbrich sie nicht. Erlaube jeder Person, sich selbst auszudrücken.
8. Sprich niemals schlecht über andere. Die negative Energie, die Du damit ins Universum lässt, wird sich vervielfachen, wenn sie zu Dir zurückkommt.
9. Alle Menschen machen Fehler. Und alle Fehler können vergeben werden.
10. Schlechte Gedanken machen den Körper und den Geist krank. Sei optimistisch.
11. Die Natur gibt es nicht FÜR uns, sie ist ein TEIL von uns, ein Teil unserer weltweiten Familie.
12. Kinder sind die Samen der Zukunft. Pflanze Liebe in ihre Herzen und gieße sie mit Weisheit, mit dem, was Du in Deinem Leben gelernt hast. Wenn sie größer sind, gib ihnen den Raum zu wachsen.
13. Vermeide es, die Herzen anderer zu verletzen. Das Gift dieses Schmerzes wird zu Dir zurückkommen.
14. Sei immer ehrlich. Aufrichtigkeit ist die Prüfung für unseren Willen in diesem Universum.
15. Halte Dich im Gleichgewicht. Dein körperliches, mentales, psychisches und spirituelles Selbst ... Du brauchst sie alle, um gesund und kraftvoll zu sein. Trainiere Deinen Körper, um Deinen Geist zu stärken. Wachse spirituell, um emotionale Wunden zu heilen.
16. Entscheide Dich bewusst, mit wem Du Dich umgibst. Und übernehme immer Verantwortung für Deine Taten.
17. Respektiere die Privatsphäre und den persönlichen Raum von anderen.
18. Sei ehrlich und gut zu Dir selbst. Du kannst anderen nicht helfen, wenn Du Dir nicht selbst hilfst.
19. Respektiere den Glauben anderer und versuche nicht, ihnen Deinen aufzuzwingen.
20. Teile Dein Glück und Deinen Wohlstand mit anderen.

## Fantasiereisen

*„Im entspannten Sein können wir unserer Seele begegnen.“*



Ich liebe Fantasiereisen. Wenn du sie ein paar Mal mit deiner AG geübt hast, werden die Kinder nur noch einige Sekunden brauchen, um mit ihrem Inneren in Kontakt zu gehen. Sie sehen Bilder, hören Worte – es ist wirklich beeindruckend wie gut das funktioniert. Unsere Vorstellungen beeinflussen fast immer auch unseren Körper. Wenn sich die Bilder im Kopf ändern, ändern sich auch der Herzschlag, Blutdruck und Durchblutung.

Manchmal tauchen auch unangenehme Gefühle auf. Hier ist es wichtig die Kinder gut zu begleiten. Du kannst zB ihre Hand nehmen und sie spüren lassen, dass du auf sie aufpasst. In der Stille begegnen wir manchmal Dingen, die nicht integriert sind, innere Verletzungen können sich zeigen: die Trennung der Eltern, Angst vor Dunkelheit und alleine sein, ein Streit mit der Schulfreundin oder der Mama in der Früh... all das kann hochkommen wenn die Kinder nicht vom Außen abgelenkt sind und das ist völlig in Ordnung und normal. (erinnere dich und das Kind: alle Gefühle sind wichtig, auch die Doofen!)

Manche Kinder halten einander gerne an den Händen. Schöne Variationen: Die Kinder liegen Fußsohle an Fußsohle oder sie kuscheln sich aneinander und ich decke sie zu. Sie können auch gerne ihre Kuscheltiere mitbringen. In meinen Stunden kann immer ein Kind den Elefanten als Kopfpolster verwenden, jede Stunde ein anderes.

Wir sprechen im Anschluss an Fantasiereisen über Gefühle die auftauchen und über Wege, mit dem was sich zeigt, umzugehen.

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.

## Das Zauberauge



Gemeint ist ein Chakra - das 3. Auge, das Auge das nach innen schaut. Mit den Fantasiereisen schulen wir die Intuition und das nach Innen schauen. Kinder können sich am besten nach innen sinken lassen, wenn der Ablauf der Fantasiereise immer ähnlich ist.

Eine Möglichkeit wäre:

Redekreis

Nochmal auf die Toilette gehen

Die richtige Musikwahl

Wer mag bekommt Augensäckchen

Vielleicht ein Duftöl

Hinlegen in Shavasana

Akustische Signale (wie Klangschale, Zimbel)

Stimme an Stimmung anpassen

Mit einem akustischen Signal kündige ich den Anfang und das Ende der Fantasiereise an.

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,...“

Über Worte, Bilder und Gefühle führst du die Kinder langsam nach innen. Nutze auch hier deine Worte, die die Kinder schon kennen. Das Gleiche gilt für das Herausführen.

Beziehe den Atem ein. Der Atem ist die Brücke vom KÖRPER zur SEELE.

Die Kinder können sich untereinander (in 2-er Gruppen) austauschen oder auch im gemeinsamen Kreis. Das natürlich nur, wenn die Kinder sich austauschen möchten. Der jeweilige Raum sollte zu 100% gewertschätzt werden!

Einstieg:

Körperliche und geistige Entspannungsphase  
durch Atemtechnik oder PME oder AT.

Die Reise:

Themen sind oft: Spaziergang durch die Natur, Wald, Berg, See.

Zur Entspannung nutze eher ruhige Elemente, Waldboden spüren, Moos,  
Sand am Strand, Meereswellen, Blätterrauschen

Ausstieg: Weg zurück gehen, strecken, dehnen

Nachbereitung: Gespräch, Bild malen, kneten ..

NIE wertend! Und keine Interpretationen!

Fragen könnten sein:

Wie hat dir die Reise gefallen?

Was hast du gesehen?

Was hast du gefühlt/gedacht?

War es gut oder nicht so gut?

Was nimmst du mit? Erinnerst dich etwas an dein richtiges Leben?

## Der Zauberfisch (Umgang mit Traurigkeit)

Vor der Fantasiereise kannst du noch eine kurze Körperentspannung anleiten.

Gehe jetzt in deiner Fantasie\_Vorstellung in einen wunderschönen Garten. Ein Garten mit hohen Bäumen, bunten Blumen, duftenden Sträuchern und Büschen. Alles blüht in verschiedenen Farben und Formen.

Du siehst einen schmalen Pfad, neugierig folgst du ihm. Er bringt dich an ein kleines Gartentor. Dieses Tor hat einen besonderen Glanz, es sieht aus, als würde es golden leuchten.

Um dich herum singen die Vögel, die Bienen summen und die Sonne scheint warm auf deinem Körper. Du fühlst dich wohl und entspannt.

-kurze Pause-

Voller Neugier und voller Vertrauen gehst du durch das Gartentor. In diesem Garten, den du nun betrittst, wachsen noch viel mehr leuchtende und duftende Blumen. Es ist wunderschön hier. In der Mitte des kleinen Gartens befindet sich ein Teich. Das Wasser schillert in allen möglichen Blau,- Grün,- und Goldtönen. So ein geheimnisvoll schillerndes Wasser hast du vorher noch nie gesehen. Du gehst ganz nah an das Ufer heran und schaust verträumt in den Teich hinein. Ganz ruhig und entspannt. Du spürst deutlich, wie wohl du dich fühlst.

Tief unten im Wasser glitzert etwas, du bist erstaunt: Was mag das wohl sein?

Blubb, Blubb, Blubb - da kommt ein kleiner Fisch an die Oberfläche. Er sieht sehr schön aus. Völlig anders als all die Fische, die du jemals gesehen hast.

Goldfarbig und seine Schuppen glitzern und funkeln wie Edelsteine, wenn das Sonnenlicht sie durch das Wasser anstrahlt.

Du fragst den Fisch: Wer bist du denn? Und der Fisch antwortet dir: "Ich bin Ravi, ein Koi Karpfen. Ich komme ursprünglich aus Japan, das ist sehr weit weg. Aber jetzt wohne ich in diesem Teich hier.

Ich fühle mich hier sehr wohl und bin immer froh, wenn mich ein Kind besuchen kommt. Dann schwimme ich schnell an die Wasseroberfläche, um den Kindern eine Freude zu bereiten und mit ihnen über ihre Gefühle zu sprechen."

"Wie geht es dir gerade?" fragt Dich Ravi.

Der Fisch sagt zu dir liebevoll: „Ich verrate dir ein Geheimnis. Mein Geheimnis ist eine besondere Übung bei Traurigkeit. Bist du jetzt vielleicht gerade traurig oder unglücklich? Dann kannst du jetzt gleich etwas dagegen tun. Wenn nicht, kennst du aber sicher das Gefühl, traurig und unglücklich zu sein.

Nun habe ich Dich sicher neugierig gemacht und verrate dir mein Geheimnis.

Wenn du einmal traurig oder unglücklich bist, lass doch deine Tränen in meinen Teich kullern, ja lass sie laufen.

Durch das Salz deiner Tränen fangen meine Glitzerschuppen an zu glitzern und zu strahlen. Und Traurigkeit sollen niemals unterdrückt werden. Wenn du dir erlaubst zu weinen, wird es dir besser gehen. Es befreit dich.

Deine Traurigkeit ist wie weg gekullert und ich fange an zu glitzern. Und immer, wenn du wieder einmal Traurigkeit verspürst, denk an unser Geheimnis, denk an deine Lieblings Garten, das goldene Tor das kleine Gärtchen, an den Teich mit dem funkelnden Wasser und an mich, den Ravi. Du kannst in deiner Gedankenwelt jederzeit zu mir kommen, wenn du meine Hilfe brauchst.“

Mit seiner kleinen Flosse winkt Ravi dir noch einmal zu und verschwindet dann im tiefen Wasser.

Dir geht es gut entspannt und fröhlich verabschiedest du dich von dem Teich, dem kleinen Gärtchen und gehst durch das goldene Tor zurück in deinen Lieblings Garten.

Siehst dir noch einmal all die schönen Blumen an, genießt den Duft. Hörst dem Zwitschern der Vögel zu und fühlst dich wohlig und entspannt.

Du schaust dich noch einmal um, verlässt deine Lieblings Garten und kommst mit deinen Gedanken allmählich wieder zurück in diesen Raum.

Nun atme tief ein und aus, beginnen dich zu recken und zu strecken. Hände und Füße aneinander, alles wird wieder richtig schön warm. Öffne dann langsam die Augen und kommen nach oben zum Sitzen.

(aus „Yoga mit Kindern“ von Sabine Pilguy)

## Der Schutzengel (Für Sicherheit und Geborgenheit)

Vor der Phantasiereise kannst du wieder eine Körperentspannung anleiten. Wenn die Kinder bequem liegen, beginnst du:

„Stell dir nun vor, wie du in Gedanken in deinem Bettchen in deinem Zimmer liegst und einfach nur träumst. Du liegst entspannt und glücklich da. In der Ferne hörst du leise feine Glöckchen tönen.

Aus dem Nichts heraus, umhüllt von goldenem Licht und vielen Sternen, erscheint eine wunderschöne Fee vor dir.

„Hallo mein Kind. Ich bin die Fee Wunderschön.

Ich heute zu Dir gekommen, weil ich dir von deinem Schutzengel berichten möchte. Weißt du, was ein Schutzengel ist?“

Erstaunt schaust du die Fee Wunderschön an. Sie beginnt zu erzählen:

„Es gibt viele Engel, und es gibt ganz besondere Engel, die Schutzengel. Jedes Kind, das durch die Himmelstür zu uns auf die Erde geschickt wird, bekommt sofort einen Schutzengel. Auch du hast einen Schutzengel. Sicherlich möchtest du jetzt von mir wissen, was ein Schutzengel macht-oder?“, schmunzelt die Fee Wunderschön.

"Also, ich will es dir erzählen: ein Schutzengel ist immer bei dir, vom Moment deiner Geburt an. Man kann ihn nicht richtig sehen, aber er ist immer da. Du kannst auch mit deinem Schutzengel sprechen. Auch wenn er nicht laut antwortet, bekommst du im Stillen immer eine Antwort. Zuerst erscheint es etwas schwierig, aber je häufiger du deinen Engel um Hilfe bittest, desto einfacher ist es für dich, die Botschaften zu verstehen. Dein Schutzengel begleitet dich bei jedem Schritt. In schwierigen Situationen möchte er dir helfen und dich beschützen."

"Eines musst du wissen," sagt die Fee Wunderschön, „dein Schutzengel möchte dir immer helfen, wenn du Sorgen, Kummer, Angst oder irgendein Problem hast. Und wenn dir eine wichtige Entscheidung sehr schwer fällt, dann bitte deinen Schutzengel um Entscheidungshilfe.

Helfen bedeutet aber nicht, dass dein Schutzengel dein Zimmer aufräumt, dir beim Rangeln hilft oder mit dir auf den Spielplatz geht und für dich die Schaukel frei kämpft. Er wird auch keine Mathearbeit für dich schreiben! Aber du kannst ihn jederzeit um Hilfe und Rat bitten, wenn du wirklich Unterstützung brauchst. Ich denke, jetzt ist dir deutlich geworden was dein Engel für dich macht.

Und dein Schutzengel ist wunderschön. Stell ihn dir jetzt einmal in Gedanken vor - siehst du wie schön er ist? -kurze Pause- Einen Namen hat dein Schutzengel auch. Aber den kennst nur du. Überleg einmal ganz genau wie dein Schutzengel heißen soll.

Die Fee Wunderschön lächelt dich liebevoll an und sagt: „Damit du den Namen deines Schutzengels niemals vergisst, schreib ihn dir auf ein ganz besonders schönes Kärtchen.

Dein Schutzengel wird überglücklich sein, wenn du seinen Namen auf dieses besondere Kärtchen schreibst. So, nun möchte ich weiterziehen“ lächelt die Fee Wunderschön.

„Es gibt noch so viele Kinder auf dieser Erde, denen ich von ihrem Schutzengel berichten möchte, weil sie noch nie etwas von ihm gehört haben. Wie schön, dass du jetzt um deinen Schutzengel weißt. Ich komme bald wieder.“

Die Fee Wunderschön winkt und verschwindet. Das goldene Licht löst sich auf.

Und jetzt löst auch du dich langsam von all deinen Eindrücken und inneren Bildern und kommst mit deinen Gedanken wieder zurück.

Nun atme tief ein und aus, beginnen dich zu recken und zu strecken. Hände und Füße aneinander, alles wird wieder richtig schön warm. Öffne dann langsam die Augen und kommen nach oben zum Sitzen.

(aus „Yoga mit Kindern“ von Sabine Pilguy)

### **Weiterführende Fragen:**

Wie geht es Euch? Habt ihr euren Schutzengel gesehen?

Schreibt seinen Namen auf ein Kärtchen auf.

Nun dürft ihr beginnen, ein Bild von eurem Schutzengel zu malen.

## Gehmeditation am Strand

Entspannung durch Shavasana und Konzentration auf den Atem

Heute machen wir einen Ausflug an den Strand.

Stell dir den schönsten Strand vor und schaue, ob du bereits deine Schuhe ausgezogen hast. Sonst mache das jetzt.

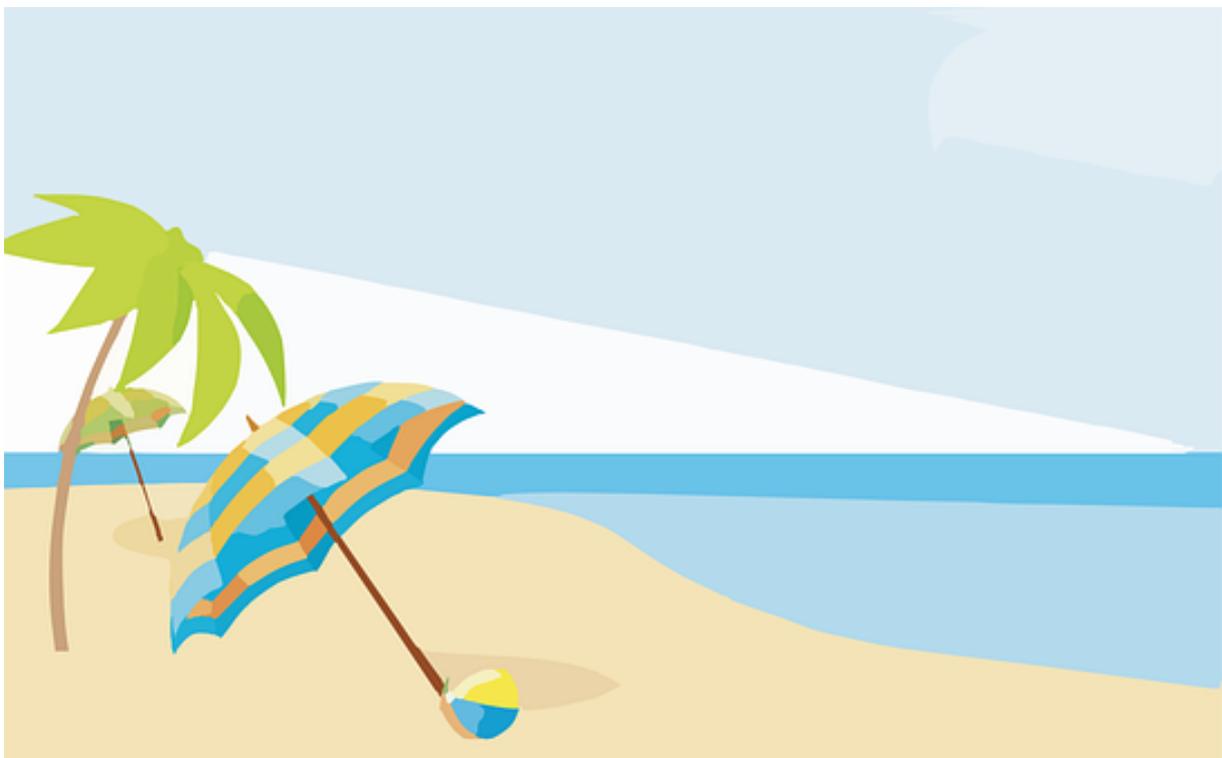
Du stellst dich auf den Sand und merkst, wie schön warm der Sand sich an deinen Füßen anfühlt. Nun gehe ganz langsam und vorsichtig los.

Spürst du wie der Sand dich kitzelt? Das fühlt sich so schön an und du fühlst dich richtig wohl.

Die Sonne wärmt deine Haut, die Wellen rauschen, der Wind bläst sanft durch deine Haare.

Lauf noch ein bisschen weiter und schau, was du alles entdecken kannst.

Jetzt wird es Zeit wieder langsam zurück zu kommen. Atme ein paarmal tief ein und aus und strecke und recke dich.





## Baumfee Elisa

Einleitung:

Lege dich in Shavasana.

Schließe deine Augen, atme tief ein und aus.

Wenn der Winter vorbei ist, der Schnee geschmolzen und die Sonne langsam warm wird, dann kommt die Baumfee Elisa und hilft den Bäumen des Waldes wieder zu erwachen. (Beschreibe, wie die Fee aussieht und von Baum zu Baum schwebt und mit ihren Händen, jeden Baum streichelt)

Die Arme der Bäume hängen schwer herunter. Sie sind noch müde vom Winter und träge.

Die Baumfee Elisa schwebt heran und streichelt mit ihren Händen über die Zweige. Dann haucht sie den Bäumen mit ihrem warmen Atem wieder Leben ein. Die Wärme fließt durch die den Stamm, die Äste bis in die kleinsten Zweige und bringt Leben und Wärme zurück in den Baum.

Die kleine Fee fliegt durch den ganzen Wald und schenkt den Bäumen neue Lebensenergie. Die Bäume erwachen, strecken und recken sich und erfreuen sich an der neuen Energie. Nur ein kleiner Baum, der etwas außerhalb steht, lässt weiterhin seine Zweige hängen. Er ist etwas kleiner als die anderen Bäume und schaut ganz traurig aus. Die kleine Fee fragt ihn: „Was ist los mit dir? Wieso bist du so traurig?“ Und der kleine Baum antwortet: „Weil ich hier so alleine bin. Und einsam. Keiner ist bei mir.“

Und da sieht die Fee, dass der kleine Baum tatsächlich etwas abseits steht. Sie überlegt kurz und ruft den Wind zur Hilfe. „Lieber Wind, kannst du mir helfen, diesen Baum wieder mit Kraft zu versorgen?“ Der Wind pustet seine großen Arme auseinander und legt sie dem kleinen Baum um die Schultern. Zur gleichen Zeit kommen eine kleine Hasenfamilie, die sich am

Stamm des Baumes niederlassen und ein paar Vögelchen, die ein Nest in die Zweige des Baumes bauen. Der kleine Baum freut sich so sehr, dass er kichernd die Zweige lustig wackeln lässt und die kleinen Vögelchen durchschüttelt.

Der Wind huscht noch einmal durch die Zweige und saust dann durch den Wald zurück in seine Windhöhle. Jetzt fühlen sich alle wohl. Der kleine Baum fühlt sich ganz warm ums Herz, wenn er die Vögel und die Hasen beobachtet und plötzlich merkt, er gehört auch dazu. Ist Teil des ganzen Waldes.

Ist dir auch schon mal vor Freude richtig warm geworden?

Rüchnahme: Langsam ist es Zeit wieder zurück zu kehren. Atme tief ein und aus. Recke und Strecke dich wie die Bäume im Wald. Spüre, wie das Leben durch deinen Körper fließt und öffne die Augen.



## Ein Besuch in einem Blütenkelch

Eine Fantasiereise (mit einer kleinen Übung aus dem Autogenen Training)

Ein aufregender Tag ist heute. So aufregend, dass dein Herz schneller klopft als sonst und dass sich dein Bauch anfühlt, als tanzten darin Ameisen.

Du magst diese seltsamen Gefühle nicht und gehst in Gedanken auf einen Spaziergang in eine Welt, in der es ruhig ist und gar nicht aufregend.

Es ist eine schöne, ruhige Welt, die du nun besuchst.

Du kommst zu einer Wiese. Viele bunte Blumen blühen hier.

Von weitem winkt dir eine besonders helle gelbe Blume zu.

Langsam gehst du zu ihr hin.

Wie eine kleine Sonne sieht sie aus, die Blume, mit ihrem strahlend leuchtenden Gelb. Und wie süß und würzig sie duftet!

“Komm ein bisschen zu mir!”, ruft sie dir entgegen.

Du kniest dich vor ihr nieder und träumst dich in den duftig gelben Blütenkelch hinein.

Noch viele andere Farben kannst du in ihrem Inneren entdecken. Es sind die feinen Blütenblätter, die in vielen Gelb- und Weiß- und Silbertönen leuchten.

Vorsichtig setzt du dich zu ihnen.

Leicht wiegt sich die Blume im Wind hin und her.

Ein schönes Gefühl ist das.

Du machst du Augen zu und träumst ein bisschen.

Geborgen fühlst du dich und ruhig.

Deine Arme und Beine fühlen sich schwer an.

Deine Arme und Beine fühlen sich warm an.

Spürst du es?

Dein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig.

Ruhig und gleichmäßig. Ein und aus.

Ruhig und gleichmäßig. Ein und aus.

Die Arme und Beine sind schwer.

Die Arme und Beine sind warm.

Dein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus und ein und aus.

Ganz ruhig und entspannt bist du nun.

Und ruhig und entspannt wiegst du dich mit deiner Blüte noch ein wenig im Wind hin und her.

Genieße deinen Besuch im Kelch der fröhlich gelben Blüte.

Genieße all das, was du spürst und fühlst.

Du bist jetzt ganz entspannt.

Und ganz entspannt und froh krabbelst du später aus dem Kelch der Blüte

heraus.

Du verabschiedest dich und kehrst langsam, ruhig und zufrieden in den Alltag zurück.

Was für eine Blume hast du besucht?

Wie hat es dir bei ihr gefallen?

Und wie hat sie geduftet?

Wie fühlt man sich, wenn man in einer Blume sitzt und vom Wind leicht hin und her gewiegt wird?





## Mit dem Elefant in die Weite.

Schließ deine Augen und lausche meinen Worten.. Siehst du den Elefanten, den weißen, dort hinten? Ja? Der ist ganz groß, nicht wahr? Wir gehen mal zu ihm hin, ok? Ui, ist der hoch. Glaubst du, du kannst einfach hoch springen und auf ihn drauf? Versuch mal.... Bist du drauf? Ok, hups, er geht ja schon los.... und irgendwie schwebt er, nicht wahr? Hui, jetzt hebt er ab! Wir fliegen! Und was sehen wir rechts und links? Blumen! Überall Blumen! Die fliegen ja zu uns hin! Sie sind jetzt direkt neben uns. Und die duften ganz wundervoll. Oh wir atmen diesen Duft tief in uns hinein. Hm... Wir schauen, was es noch gibt.... wir fliegen jetzt übers Meer! Das rauscht. Hohe Wellen sind da, rollen sich auf, werden wieder flach. Da gibt es dunkelblaues Wasser. Und auch türkisenes. Der Elefant will da baden, er sagt, es sei ganz warm. Ok, wir trauen uns, komm wir vertrauen dem Elefant, er ist groß und stark, er wird uns tragen. Und los gehts. wir tauchen langsam ins warme Wasser. Der Elefant ist bei uns, wir tauchen hinunter und schauen die wundervolle bunte Korallenwelt und so viele bunte Fische. Große freundlich blickende Fische mit schillernden blauen und roten Farben. Kleine Zebrafische mit schwarz-gelben Streifen. Korallengewächse mit Ästen wie süße Minibäume. Wir sehen uns so richtig satt da mit den schönen Farben. Und wir fühlen uns so schwerelos im Wasser, wir können nicht fallen, und dabei ist das Wasser so warm und streichelt unsere Haut bei jeder Bewegung. Über uns funkelt die Sonne auf die Wasseroberfläche, dort sind tolle Lichtspiele zu sehen. Jetzt geht der Elefant wieder unter uns und hebt uns empor. Wir tauchen aus dem Wasser und warme Luft empfängt uns, ein leicht kühler Wind tut uns gut bei der heißen Sonne. Wir schweben jetzt ganz hoch in die Luft, dort ist alles ganz ganz blau.

Der Elefant bringt uns zu deiner Matte und du kannst dich dort einfach rein fallen lassen. Du kuschelst dich in deine Decke und dein Kissen und fühlst dich ganz wohl und zufrieden. Du hast in dir drinnen ein gutes starkes Gefühl von Leben, das Gefühl, dass du alles meistern kannst. Dass alles für dich perfekt erschaffen ist.

## Fantasiereise Wintertag

Ich möchte dich dazu einladen, eine Phantasiereise mit mir zu unternehmen. Bevor wir mit der Reise beginnen kannst du es dir so bequem machen wie du möchtest. Setze oder lege dich so hin, dass es für dich angenehm ist. Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Für einige Momente achtest du besonders auf deine Atmung. Wie sich deine Bauchdecke mit dem Einatmen leicht anhebt und mit dem Ausatmen wieder absenkt. Ganz ohne dein Zutun geschieht dies. Ein und aus. Deine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig.

Stell dir vor, dass es ein wunderschöner Wintertag ist. Du stehst auf einer großen, schneebedeckten Wiese. Weißer Schnee, wohin dein Auge reicht. Der Schnee funkelt im Sonnenlicht, ohne dich zu blenden. Die Luft ist erfrischend, die Sonne wärmt dein Gesicht auf eine sanfte und angenehme Weise.

Du schaust dich nun ein wenig um. Du entdeckst viele spielende Kinder, die allesamt viel Spaß im Schnee haben. Einige von ihnen bauen emsig Schneemänner, so groß wie sie selbst und mit lustigen Mützen und Schals verkleidet. Was für eine Mütze würde dein Schneemann tragen? Stell ihn dir ruhig vor. Andere Kinder rutschen mit ihren Schlitten einen kleinen Hügel hinunter, welcher sich am Rand der von Schnee bedeckten Wiese befindet.

Ist das nicht schön? Viele bunte Pudelmützen und Winterjacken auf der großen, weißen Wiese – dazu viele freudige Rufe und über beide Ohren strahlende Gesichter. Manche der Kinder fragen dich, ob du mit ihnen den Hang hinunter fahren magst, andere Kinder helfen dir dabei einen Schneemann – so groß wie du – zu bauen. Ja, sogar farblich passende Mützen und Schals schenken sie deinem Schneemann, der nun genau so gut angezogen ist wie du es bist.

Durch deine Handschuhe spürst du die sanfte Kälte vom Schnee. Der Pulverschnee ist weich, aber er lässt sich ganz einfach zusammendrücken und zu Kugeln formen. Wirf ihn doch einmal in Pulverform nach oben und mache dein eigenes Schneegestöber! Merkst du, wie einzelne Schneeflocken auf deinen Wangen liegen bleiben und wie sie dort nach und nach schmelzen? Eine angenehm frische Abkühlung und ein großer Spaß, findest du nicht auch?

Versuche doch jetzt einmal, einige Schneeflocken mit deiner Zunge zu fangen. Wenn du magst, kannst du dir vorstellen, dass diese Schneeflocken nach deinem Lieblingseis schmecken. Was für einen Geschmack schmeckst du? Schokoladig, nach Erdbeere, Banane, Walnuss, Vanille oder etwas ganz anderes? Jede Schneeflocke schmeckt anders wenn du möchtest.

Du kannst diesen Wintertag in deiner Phantasie noch eine Weile genießen – vielleicht hast du ja Lust, einen weiteren Schneemann mit den anderen

Kindern zu bauen? Oder du fährst eine Runde Schlittschuh auf einem zugefrorenen See, wo schon andere Kinder vergnügt ihre Kreise ziehen. Obwohl es hier kalt ist, ist dir nach der ganzen spaßigen Betätigung angenehm warm – deine Hände sind strömend warm, deine Ohren, dein ganzes Gesicht – dein ganzer Körper ist angenehm und strömend warm. Nun bereitest du dich langsam darauf vor, diesen kleinen Ausflug zu beenden – von einigen Kindern verabschiedest du dich, sie sagen dir, dass du jederzeit wiederkommen kannst und dass es sehr viel Spaß gemacht hat, mit dir zu spielen.

Du öffnest nun ganz langsam deine Augen. Du atmest einige Male tief ein und aus. Strecke dich ein wenig und bewege langsam deine Arme und Beine, so als wenn du morgens aufstehen würdest. Du findest dich langsam wieder in diesem Raum ein.



## Fantasiereise Baum werden



Ruhig werden und verwurzelt sein

Diese Meditation kann bei größeren Kindern im Yogasitz angeleitet werden, bei jüngeren im Liegen.

Die Erde trägt dich und ganz langsam sinkst du tiefer in deine Matte hinein. (Sanftes Hineinführen in die Entspannung...)  
Du stehst in einer wunderschönen Landschaft mit vielen ganz besonderen Pflanzen. Es ist dunkel. Schon hast du am Nachthimmel einen glitzernden Stern entdeckt - deinen Glücksstern, der vor allem für dich strahlt. Dein Stern hüllt dich mit Sternenstaub ein. Das kann sich so anfühlen, als ob du in einem goldenen Ei bist - völlig sicher und geborgen. Der Sternenstaub fließt durch deinen Kopf, deine Arme, deine Oberkörper ... durch deinen Bauch ... deinen Popo ... deine Beine und Füße .... Uiii ... auf einmal kannst du sehen, dass dich der Sternenstaub verwandelt hat!

Plötzlich bist du kein Kind mehr. Du bist jetzt ein Baum ... schau dich mal ganz genau an. Wie schaust du als Baum aus? Bist du klein oder groß? Trägst du vielleicht Früchte? Hast du Nadeln oder Blätter? Wohnen Tiere in deinen Ästen? Vögel oder Eichhörnchen?  
Du spürst, wie deine Wurzeln in die Erde wachsen und folgst ihnen ... tiefer geht es in die Erde ... immer tiefer ... durch Erd- und Gesteinsschichten, durch Schichten von Mineralien - bis zum lebendigen Kern der Erde. Hier wohnt die Kraft der Erde, hier schlägt ihr Herz. Wenn du magst, dann spüre, dass die Erde gefüllt ist mit einer liebevollen nährenden Energie. Die Erde möchte alle Lebewesen ernähren und für sie sorgen. Verankere jetzt deine Wurzeln im Herzen der Erde. Hier gibt es einen Punkt, wo du mit der Erde verbunden bist, deinen Ankerpunkt. Das ist der Punkt, wo die Erde dich kennt ... atme diese gute Kraft der Erde ein.

Über die Wurzeln fließt die Liebe der Erde zu dir hinauf, in deinen Stamm, die Äste und Blätter und nährt dich. Du kannst spüren, wie alle Nährstoffe aus der Erde bis in deine letzte Blattspitze strömen. Du bist ein kräftiger, starker Baum. Verbunden mit dem Herz der Erde und mit deinem Glücksstern fühlst du dich zwischen Himmel und Erde gehalten. Da merkst du, wie der Sternenstaub seine Zauberkraft verliert und du dich zurückverwandelst ... du bist jetzt kein Baum mehr, sondern verwandelst dich wieder zurück in deinen Kinderkörper. Aber auch in deinem Menschenkörper kannst du dich verwurzelt wie ein Baum fühlen. Langsam wird es Zeit wieder hierher in den Raum zu kommen. Bewege deine Finger und Zehen .... (Langsame Rückführung aus der Fantasiereise)

# Krafttier



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 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)*



## Die weiße Feder



Setze dich gemütlich irgendwo hin und verwandle dich in eine weiße, leichte Feder - eine Feder von einem kleinen weißen Küken. Schließe deine Augen.

Du wirst federleicht und wirst von einem warmen Sommerwind aus dem Fenster hinaus getragen.

Immer höher und höher schwebst du und musst gar nichts dazu beitragen. Der Wind streicht fein an dir vorbei.

Du siehst grüne Wiesen mit vielen schönen Blumen, einen See mit kleinen Schiffchen, schau Dich um, woran fliegst Du noch vorbei?

Und sorglos ziehst du über herrliche Wälder.  
Du bist zufrieden und voller Freude.

Wunderschön ist es die Welt aus dieser Perspektive zu sehen.  
Frei und leicht schwebst du wieder durch das Zimmerfenster zurück und verwandelst dich wieder zurück.

Auf deinem Stuhl reckst und streckst du dich und kommst langsam wieder zu dir.

## Ruhige Spiele



### Das wandernde Klangspiel

Alle liegen oder sitzen mit geschlossenen Augen auf ihren Matten. Ein Kind geht mit einem Klangspiel leise umher und bleibt dann bei einem anderen Kind stehen und hält es nah an dessen Ohr. Dieses Kind darf die Augen öffnen und als nächstes los gehen. Das andere Kind geht leise zu seinem Platz zurück. Es wird gewechselt, bis alle dran waren.

### Blinder Indianer

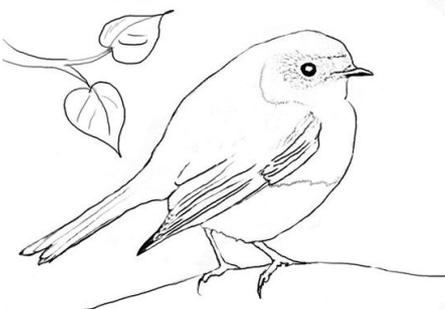
Ein Kind sitzt mit Augenbinde oder fest geschlossenen Augen auf der Yoga-Matte. Es werden eins bis beliebig viele Kinder nacheinander auf die Matte geführt. Das sitzende Kind soll erraten, wie viele Kinder jetzt hinter ihm stehen.



### Klangschalenlangklang

Alle haben die Augen geschlossen. Die Klangschale wird angeschlagen. Wenn die Kinder sie gar nicht mehr hören, dürfen sie die Augen öffnen.

### Streichel-Vogel



- Die Kinder sitzen oder liegen entspannt auf ihrem Platz. Ein Kind geht mit einem Kuschtier (z.B. ein Vogel, der zwitschert, wenn man ihn drückt, oder einem Chiffon Tuch – das ist dann kein Vogel, sondern ein Schmetterling) und streichelt die anderen Kinder ganz sanft.

Irgendwann setzt sich das Tier auf die Hände eines Kindes, nun geht dieses Kind umher, bis es nach einiger Zeit den Vogel oder Schmetterling weitergibt.



## Safari

Erzähle den Kindern, dass ihr auf eine Safari geht.  
Das Ziel ist es, so viele Vögel, Käfer, Kriechtiere  
und alle anderen Tiere zu finden, wie es geht.

Geht hinaus und schaut, was ihr dort findet.  
(das geht auch prima auf dem Schulhof)

## Flüsterwald

Eine Person bekommt die Augen verbunden. Die anderen Kinder verteilen sich im Raum und nehmen eine Yogastellung ein. Das Kind mit den verbundenen Augen soll sich jetzt zum anderen Ende des Raumes bewegen, ohne die Kinder im Flüsterwald zu berühren. Immer wenn das Kind zu nah an die anderen Kinder heran kommt, machen die anderen Kinder Geräusche bis das Kind mit den verbundenen Augen schließlich seinen Weg durch den Flüsterwald gefunden hat.

## Feuer, Wasser, Eis, Blitz, Sonne

Die Kinder bewegen sich im Raum mit Musik oder Rhythmen und reagieren auf die Kommandos.

Feuer: Kinder berühren eine Wand.

Wasser: Im Raum sind Yogakissen oder Matten verteilt, auf denen die Kinder stehen.

Eis: Die Kinder erstarren in einer Position, die sie zum Zeitpunkt der Ansage innehaben.

Blitz: Die Kinder legen sich blitzschnell auf den Bauch.

Sonne: Die Kinder sitzen auf dem Boden, heben die Beine vom Boden ab und drehen sich auf dem Gesäß.

## Wackelpudding Tanz

Beweg deinen Körper,  
beweg deinen Po,  
beweg deine Füße,  
zu den moves!!!

2 Minuten wild tanzen. MUSIK!

Das kannst du mit der CD einspielen oder eine eigene Musik aussuchen  
und den Text dazu sprechen oder einen eigenen Text oder oder oder..



## Fangspiel SONNE

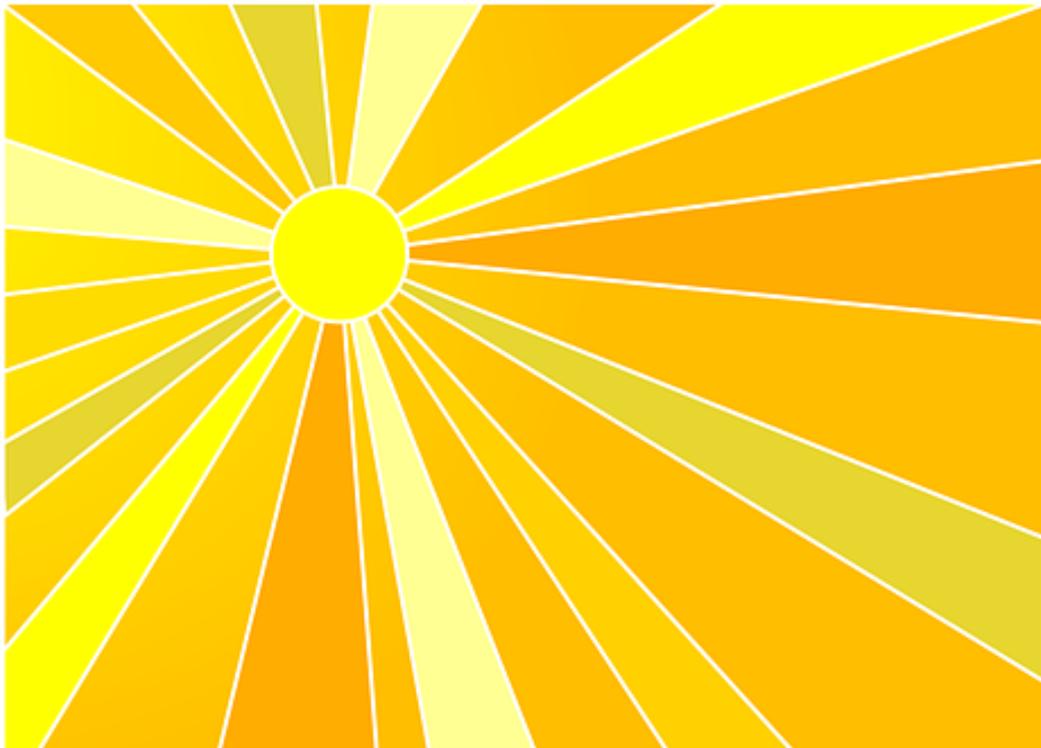
Ein Kind bekommt ein Symbol für die Sonne  
z.B.: ein Bändchen, und ist Fänger.

Alle laufen und die Sonne fängt. Wer gefangen ist,  
wird zum Sonnenstrahl, legt sich auf den Bauch und kann auf dem Bauch  
drehend vorbeilaufende Kinder mit den Händen (= Sonnenstrahlen)  
fangen.

Alle Kinder die gefangen werden, verwandeln sich so in Sonnenstrahlen  
und fangen wieder andere Kinder.  
Das Spiel endet, wenn alle Sonnenstrahlen sind.

### **Achtung: achtsames Laufen!**

Vor diesem Laufspiel die Kinder darauf aufmerksam machen, dass sie beim  
Laufen darauf achten müssen, keinem Kind, das auf dem Boden als  
Sonnenstrahlfänger liegt, auf die Arme oder Beine zu steigen.



## Welche Gedanken fliegen durch den Raum?

Zuerst sammeln wir Gedanken, die durch den Raum fliegen.  
Was denkst du gerade jetzt? Und jetzt?  
Wir spielen unsere Gedanken.  
Ein Gedanke ist ein Affe.  
Wir sind GedankenAffen und springen von Baum zu Baum.  
Kreischende Affen.

Dann erfolgt ein Ton. (Klangschale) und alle Kinder setzen sich im Schneidersitz oder Fersensitz mit erhobenen Armen auf den Boden, wenn möglich die Augen schließen, lauschen still dem Klang, wobei sie langsam die Arme senken. Wenn sie den Klang nicht mehr hören, liegen die Hände wie offene Schalen im Schoß, und sie lauschen in die Stille.  
Danach recken und strecken sie sich und öffnen die Augen.

Und noch eine Runde.

Danach Erfahrungen teilen im Kreis. Was hat diese Übung mit dir gemacht? Wie können wir diese Affen (Gedanken) zähmen?

(Eine Antwort dazu lautet: Tue was du tust mit 100% Aufmerksamkeit.  
Ein dazu passendes Buch: Happy panda.)



## GEFÜHLSMASCHINE

Wir sind Maschinen und spucken immer neue Gefühle aus!  
Versuche alle Gefühle, die du heute schon hattest nachzuahmen.

Das Spiel funktioniert im Kreis oder durcheinander.  
Bei jedem Gefühl springen wir hoch und reißen unsere Arme in die Luft. Bis uns nichts mehr einfällt.

### **Erweiterung als Gesprächskreis:**

Welcher Gedanke löst welches Gefühl aus?

(zB Gedanke Hausaufgaben noch machen müssen, löst Gefühl aus: genervt sein)

## Achtsamer Perlenlauf (Gehmeditation)

Jedes Kind bekommt 10 Perlen und geht damit in der linken Hand eine Runde über den Schulhof. Jedesmal, wenn ein Gedanke von der Bewegung des Laufens abweicht, wandert eine Perle in die rechte Hand. Wenn alle Perlen die Hand gewechselt haben, kommt das Kind wieder rein.

## Gedankenrucksack (zur Einstimmung auf Stille oder Visionsreisen)

Wir lassen den Elefanten (oder welches Tier du dir ausgewählt hast oder einen Rucksack) im Kreis herum gehen und jeder, der ihn hat, darf seine Sorgen oder Probleme in diesen Rucksack packen. Der ist so stark, dass er sie einen Moment tragen kann.

Du kannst den Prozess des Abgebens unterstützen durch Fragen wie: Was hat dich heute geärgert? Was beschäftigt dich gerade ganz doll? Wir wollen uns für ein paar Momente von unseren Gedanken und Sorgen lösen.

## Puzzle

Wir legen gemeinsam in Stille ein Puzzle. Jedes Kind bekommt genau soviel Zeit, wie es braucht, um ein Puuzleteil zu finden und zu legen, dann geht es der Reihe nach weiter.

## Minds change bodies, bodies change minds – das Schneekugelprinzip

Wenn das eine nicht zu beruhigen ist, versuche das andere

Eine Anleitung

Wenn man sehr aufgeregt ist.

Nehme eine Schneekugel + schüttel sie.

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?

Du siehst nun wieder klar!

Es gibt ein paar Dinge, die ich dir darüber erzählen möchte.

Du siehst den Schnee und er sieht wunderschön aus. Oder?

Oft denken wir, all die Gedanken, der Stress, der Druck, die Erinnerungen  
– all das ist nicht schön,

Aber eine Menge unserer Gedanken und Gefühle, die wir haben,  
sind absolut schön.

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 wieder klar sehen können.

Ich frage dich: Geht der Schnee weg?

Nein. Der Stress und die Gedanken sind nicht verschwunden,  
sie sind nur ruhig.

Und das gibt uns eine Möglichkeit die Dinge zu händeln.

Sich ruhiger zu fühlen und klar zu sehen.

Es geht nichts weg.

Es beruhigt sich bloß.

## Welche Bedeutung gibst du den Dingen?

### Reframing-Spiel

Wenn jemand aufgeregt ist, weil er zB einen Ball verloren hat, kannst du mit reframing arbeiten. Sage zB etwas wie: aber wir haben dein Lieblingsessen heute.. (oder etwas anderes Gutes)

Ein Spiel, um das üben, geht so:

Ihr braucht einen Ball.

Dieser wird im Kreis hin und her gerollt oder geworfen.

Der den Ball hat, sagt etwas, über das er sich aufregt.

Aber er beendet den Satz mit etwas Positivem:

zB Heute war echt schlimmer Verkehr auf der Autobahn, aber das Leben ist schön.

Mit den letzten Worten wirft er den Ball zu jemand anderem, der ist dann dran.

### Variante:

Und ich bin trotzdem glücklich.. (für ältere Kinder)

Der Verkehr war furchtbar,

aber

ich bin froh, es trotzdem hierher geschafft zu haben.

## Glücksdusche

„Mir gefällt dein lustiges Grinsen“

„Ich mag, dass du so schöne Haare hast“

„Es macht mich glücklich, dass du in unserer Klasse bist“

Die Kinder sitzen im Kreis.

Ein Kind sitzt entweder in der Mitte, etwas erhöht – je nach Raum.

Das ist das Kind, dass die Glücksdusche abbekommt.

Alle Kinder machen dem „Glückskind“ Komplimente.

Eine Runde, zwei Runden, solange es Spaß macht.

NIMM  
EIN  
KOMPLIMENT  
(UND VERSCHENKE ES)

DU BIST EINFACH KLASSE.

DEIN LÄCHELN IST BEZAUBERND.

ICH MAG DEINE HAARE.

DU MOTIVIERST MICH.

WOW! TOLLES KLEID.

DANKE FÜR DEINE HILFE.

DU BRINGST MICH ZUM LÄCHELN.

DU BIST EIN GUTER FREUND.

## Was wir gemeinsam haben! (ein schönes Spiel, um in die AG einzusteigen)

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. 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.

...

Das Spiel geht los, indem du eine erste Aussage vorliest. Jeder aus der Gruppe für den diese Aussage wahr ist, macht einen Schritt nach vorne. Die Kinder, die einen Schritt nach vorne gemacht haben stellen Augenkontakt her. Erinnere sie daran, dass sie eine gemeinsame Erfahrung haben.

Jetzt geht jedes Kind wieder in seine Reihe und das Spiel beginnt von vorne. Nach und nach wird klar, dass alle Kinder etwas gemeinsam haben.

Das Spiel läuft solange bis alle einmal oder mehrmals in der Mitte angekommen sind. Erinnere zum Abschluss des Spiels daran, dass sie alle etwas gemeinsam haben. (selbst, wenn man das gar nicht glauben kann. ;))

An dieser Stelle passt übrigens wunderbar die Geste Namaste!

Variante: Zudem kann man das Spiel auch verändern indem ein Kind aus der Gruppe die Rolle des Ausrufers oder Sprechers übernimmt.

## Jammerbändchen



Eine kleine Idee, die sich über die ganze Welt ausbreitet. Erfunden wurde das Anti-Jammer-Band vom amerikanischen Pfarrer Will Bowen: Er war es leid, dass sich seine Gemeindemitglieder immer über alles beklagten – über das Wetter, über die lahmen Autofahrer, den aufmüpfigen Nachwuchs, den autoritären Chef und so weiter. Er erfand ein Bändchen, das man um einen Arm trägt und immer dann wechselt, wenn man wieder laut gejammert hat. Ziel ist es, das Band 21 Tage um einen Arm zu tragen und sich mit dessen Hilfe statt auf die Ärgernisse auf die kleinen Schönheiten des Alltags zu konzentrieren.

Wichtig den Kindern als „teaching“ für diese Challenge mitzugeben, ist: „Wer seine Worte ändert, ändert seine Gedanken. Wer seine Gedanken ändert, der gestaltet sein Leben neu.“

Mit den Jammerbändchen werden die Kinder erinnert. Kinder lieben diese Art der Erinnerung.

Du hast zwei Möglichkeiten diese Challenge anzuwenden. Du schenkst den Kindern ein Jammerbändchen – oder du bastelst mit ihnen gemeinsam ein Jammerbändchen.

**VARIANTE:** Wann immer du in eine Situation gerätst, in der du bisher vielleicht mit Wut, Hilflosigkeit, Unzufriedenheit oder Vorwürfen reagiert hast, stelle dir mit Blick auf das Bändchen am Handgelenk diese Frage: »Was würde die Liebe tun?«

Die Frage gibt den Kindern die Möglichkeit, sich für etwas zu entscheiden, das sie aus dem Kreis des negativen Denkens führt und hilft Ihnen so, nicht in alte Reaktionsmuster zu verfallen. Denn eine liebevolle Haltung ist der Schlüssel zu positiver Resonanz und kann den Teufelskreis des voreingenommenen Miteinanders brechen.

## Du kannst gut ...

Dazu brauchen wir:

Das Buch „Richard“ von Helme Heine zum Vorlesen

Kärtchen mit und ohne Raben

Einen Stoffbeutel o.ä.



Das Buch „Richard“ von Helme Heine erzählt von einem Raben, der ungewöhnliche Stärken entwickelt und damit alle besiegt. Seine unbesiegbare Stärke ist aber auch eine Schwäche, denn nachdem er alle besiegt hat, ist er allein. Erst als er erkennt, dass alle anderen auch Stärken haben und er sich besiegen lässt, gewinnt er wieder Freunde.

Am Anfang der Geschichte wächst Richard heran und entdeckt seine Stärken. Lasse die Kinder eigene Stärken entdecken. Starte vielleicht mit einer Rederunde und erarbeitet, was sind Stärken. Welche Stärken kennst du? ... Dann werde persönlicher. Welche Stärke besitzt du selbst? Wann ist die wichtig? ... Dazu kannst du entweder auf einem großen Blatt sammeln (die Stärken aller Kinder) oder jeden Einzelnen arbeiten lassen.

Aus dieser Vorarbeit ergibt sich dann ein Spiel.

Eine Schülerin oder ein Schüler wird ausgewählt und darf sich auf einen besonderen Stuhl setzen. In einem Stoffbeutel sind Karten (Die Anzahl der Karten bestimmt sich aus der Anzahl der anwesenden Personen minus eins.). Auf drei oder vier Karten ist ein Rabe gemalt. Die ausgewählte Person lässt alle anderen eine Karte aus dem Stoffbeutel ziehen. Die Schülerinnen und Schüler schauen sich ihre gezogenen Karten an. Alle die einen Raben gezogen haben, sagen nun, was die ausgewählte Schülerin gut kann. Die Rollen können je nach verfügbarer Zeit auch noch gewechselt werden.

Hier könntest du auch in einer Kreativarbeit einen Raben ausmalen lassen und eigene Stärken dazu malen/schreiben lassen. Oder ihr erfindet ein Lied über die eigenen Stärken. (zu einer bekannten Melodie)

## Eine Geschichte über eine Schnecke

Der Meister wurde einmal gefragt, ob er es nicht manchmal Leid sei und sich entmutigt fühle, wenn all seine Mühe kaum Früchte trägt. Da erzählte er die folgende Geschichte:

Es war einmal eine Schnecke, die sich an einem nasskalten, grauen und stürmischen Frühjahrstag aufmachte, am Stamm eines Kirschbaumes hinaufzuklettern.

Die Spatzen, die überall im Garten saßen, lachten über die Schnecke und zwitscherten: "Du bist ja ein Dummkopf – schau doch, da sind überhaupt keine Kirschen am Baum! Warum machst du dir die Mühe, da hochzuklettern?"

Die Schnecke kroch unbeirrt weiter und sagte zu den Spatzen: "Das macht mir nichts – bis ich oben angekommen bin, sind Kirschen dran!"



Wie viel wiegt eine Schneeflocke, fragte das Eichhörnchen die wilde Taube?

Etwas mehr als Nichts, erwiderte Sie!

Wenn das so ist, so das Eichhörnchen, muss ich dir eine Geschichte erzählen!

Neulich saß ich ganz nahe am Stamm auf dem Ast einer alten Fichte.

Da ich nichts besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die sich rundherum auf dem Ast niederließen. Es waren 3.741.952. Als die 3.741.953 Flocke den Ast berührte, mit dem Gewicht von Nichts, brach der Ast ab.

Die Taube dachte eine Weile nach, dann sah sie das Eichhörnchen bedeutungsvoll an und sagte :  
Vielleicht fehlt nur noch die Stimme eines Menschen und es wird Frieden auf der Welt sein.

-unbekannt-

## Geschichte zum Atem

Aus dem Upanishaden

Die Sinne sitzen zusammen und streiten, wer am wichtigsten ist. Die Augen, die Ohren, die Nase und der Atem. Weil sie sich nicht einigen können, beschließen Sie, dass jeder Sinn für eine lange Zeit auf Reisen gehen muss, und in seiner Abwesenheit wollen die anderen beobachten, wie es sich so lebt.

Einer nach dem anderen geht also für einige Zeit vor Ort, und die anderen arrangieren sich eigentlich sehr gut in der Zwischenzeit.

Als letztes geht der Atem fort, aber noch bevor er weit kommt, geht es den anderen sehr schlecht, sie gehen fast zu Grunde und rufen dem Atem nach: komm zurück, bitte komm zurück, ohne dich geht gar nichts!



## Autogenes Training

### Weihnachtswichtel Hugo ist müde

Die Geschichte wird in einem individuell angepasstem Tempo erzählt/vorgelesen. Bitte ausreichend Zeit zwischendurch lassen, damit die Kinder wirklich zur Ruhe kommen und sich nicht durch die Geschichte gehetzt fühlen.

Legt oder setzt Euch gemütlich hin.

Wer mag schließt die Augen.

Atmet ein paarmal tief ein und tief aus.

Ich werde euch jetzt eine kleine Geschichte von dem Weihnachtswichtel Hugo erzählen. Hört einfach zu, darüber reden können wir, wenn die Geschichte zu Ende ist.

Jedes Jahr, kurz vor Weihnachten, ist in der Weihnachtswerkstatt eine Menge zu tun. Alle Weihnachtswichtel laufen von rechts nach links, bauen, packen Geschenke ein und versuchen rechtzeitig bis zum Weihnachtsabend alles für die Kinder fertig zu bekommen. Da bleibt kaum Zeit sich auszuruhen oder mal in Ruhe etwas zu essen.

Hugo ist einer der Chefs. Er muss besonders gut aufpassen, dass kein Geschenk vergessen wird. Nichts wäre schlimmer, wenn ein Kind traurig vor dem Weihnachtsbaum sitzen würde. Also arbeitet Hugo so viel, dass er am Abend müde, so müde ist, dass er am liebsten im Stehen schlafen würde.

Er ist so erschöpft, seine Beine sind schwer vom Laufen...

seine Arme sind schwer vom vielen Tragen, Hämmern und Sägen ....

er fühlt sich müde und erschöpft...

Hugo setzt sich vor lauter Erschöpfung in den großen roten Sessel vom Weihnachtsmann. „Nur mal kurz ausruhen“, denkt er sich und schließt die Augen. Oh wie duftet das schön im Raum. Es riecht nach frischem Holz, nach Tannenzweigen und Lebkuchen. Das Feuer im Kamin wärmt ihn.

Ihm wird warm, wohlig warm...

es ist gemütlich und kuschelig warm ...

Hugo fühlt sich wohl..

Seine Augen wollen gar nicht mehr auf gehen...

sein Körper wird immer schwerer..

er schläft ein...

Hugo beginnt zu träumen. Er träumt davon, mit dem Weihnachtsmann die Geschenke zu den Kindern zu bringen. Er träumt davon, durch den Kamin in das Wohnzimmer zu rutschen, leise die Geschenke unter den Weihnachtsbaum zu legen und von dem Keks zu naschen, den die Kinder für den Weihnachtsmann hingelegt haben. Oh schmeckt der Keks lecker .. und er duftet so gut... Hugos Bauch knurrt fast ein bißchen, so gut ist der Keks.

Dann guckt sich Hugo den Weihnachtsbaum an. Die Kerzen brennen und das Licht spiegelt sich in den Kugeln, die am Baum hängen. Es sieht wunderschön aus.

Hugo wird bei dem Anblick des Weihnachtsbaumes ganz ruhig...

er entspannt sich....

Hugo atmet ganz ruhig ein und aus...

Er fühlt sich wohl...

er ist entspannt und ruhig...

Da hört Hugo ein Räuspern.. und es flüstert jemand ganz leise seinen Namen. Hugo öffnet die Augen und entdeckt den Weihnachtsmann. Er steht vor seinem großen roten Sessel, in dem Hugo eingeschlafen ist. Aber der Weihnachtsmann lächelt, gibt Hugo eine große Tasse heißen Kakao und einen leckeren Keks. „Bleib ruhig noch eine Weile sitzen, du hast viel gearbeitet in den letzten Tagen. Trinke in Ruhe aus und esse den Keks. Morgen darfst du mitkommen, die Geschenke zu den Kindern bringen.“ Hugo freut sich, dass sein Traum wahr wird. Er genießt den Kakao und den Keks und träumt noch etwas vor sich hin. Dann reckt und streckt er sich kräftig. Wackelt mit den Armen und Beinen und steht auf. Nun hat er wieder Energie und kann die letzten Geschenke einpacken.

## Die Geschichte vom Adler, der glaubte ein Huhn zu sein!

Ein Mann fand eines Tages ein Adlerei, nahm es mit nach Hause und legte es in das Nest einer ganz gewöhnlichen Haushenne. Ein kleiner Adler schlüpfte parallel mit ein paar Hühnerküken aus dem Ei und wuchs zusammen mit diesen auf.

Sein ganzes Leben lang versuchte der Adler sich wie ein Huhn zu benehmen, was ihm aber nicht immer gelang. Manchmal fühlte er sich fremd unter all den Hennen. Doch ohne Zweifel, der Adler dachte, er sei ein Huhn wie alle anderen Hühner auf dem Hof. Er kratzte und scharrte in der Erde nach Würmern und Insekten. Er gluckte und gackerte halbwegs wie die anderen Hühner.

Nur ab und zu hob er ein wenig seine Flügel und flog ein Stück über den Hühnerhof, ähnlich wie die anderen Hennen. Einmal jedoch, er hatte sich völlig vergessen, flog er plötzlich höher als je zuvor... höher als die anderen Hennen. Für einen kurzen Augenblick genoss er es, so hoch durch die Lüfte zu fliegen, für einen Moment lang begann er zu träumen und war glücklich.

Doch schnell bekam er es mit der Angst zu tun und kehrte zurück auf den Hof. Die Jahre vergingen und der Adler wurde sehr alt, aber nicht glücklich.

Eines Tages sah er einen herrlichen großen Vogel hoch oben am wolkenlosen Himmel seine Kreise ziehen. Anmutig und hoheitsvoll schwebte dieser beeindruckende Vogel in den Lüften, fast ohne seine riesigen, kräftigen Flügel zu schlagen. Der Hühnerhofadler blickte sehnsüchtig zu ihm empor und wusste gar nicht, warum dieser Vogel da oben ihn so tief berührte.

"Wer ist das?" fragte er ganz aufgewühlt eine Nachbarhenne. "Ach, das ist der Adler, der König der Vögel" gackerte die Henne. "Wäre es nicht schön, wenn wir auch so fliegen könnten?" fragte der Adler. "Das können wir nicht" sagte die Henne, "mit dem darfst du dich nicht messen. Er gehört dem Himmel. Doch du und ich, wir sind von anderer Art, wir gehören dem Boden. Wir sind Hühner.

" Der Adler schämte sich leise für den unbescheidenen Traum vom freien Flug und für dieses komische Gefühl in der Brust, das sich in ihm breit gemacht hatte. Ein Gefühl, soweit und luftig, so frei. So blieb der Adler das, wofür er sich hielt und starb eines Tages als Huhn unter Hühnern. Sein Glaube an sich selbst hat ihn daran gehindert, seine wirkliche Bestimmung zu leben!  
(nach einer afrikanischen Fabel)

## Der Esel

Es war einmal ein alter Mann, ein Junge und ein Esel. Sie gingen in die Stadt und der Junge ritt auf dem Esel, während der alte Mann zu Fuss nebenher lief.

Als sie entlang streifte, passierten sie einige alte Frauen, die im Schatten sassen. Eine der Frauen rief: „Schäm dich, ein grosser Lump eines Jungen reitet, während dein alter Vater geht.“

Der Mann und der Junge beschlossen, dass die Kritiker vielleicht Recht hatten, und tauschten ihre Positionen. Später schlenderte sie an eine Gruppe von Müttern vorbei, die gerade ihre kleinen Kinder beobachteten, die am Fluss spielten. Eine rief aus Protest: "Wie könnt ihr euren kleinen Jungen in der heissen Sonne zum Gehen zwingen, während ihr reitet!"

Die beiden Wanderer beschlossen, dass sie vielleicht beide gehen sollte. Als nächstes trafen sie einige junge Männer auf einem Spaziergang.

"Wie dumm ihr seid zu gehen, wenn ihr einen ganz guten Esel haben um darauf zu reiten!" schrie einer spöttisch. So kletterte beide, Vater und Sohn, auf den Esel und entschieden, dass sie beide reiten sollten.

Sie hatten sich entschieden und waren wieder unterwegs. Sie begegnet als nächstes einigen Kindern, die auf dem Heimweg von der Schule waren.

Ein Mädchen rief: "Wie gemein, eine solche Belastung auf ein armes Tierchen zu legen." Der alte Mann und der junge sahen keine Alternative. Vielleicht hatten die Kritiker Recht. Sie rackerten sich ab um den Esel zu tragen.

Der Vater schob dem Esel eine Handvoll Stroh in den Mund und legte seine Hand auf die Schulter seines Sohnes. "Unabhängig davon, was wir tun," sagte er, "es ist jemand nicht einverstanden. Ich denke, wir müssen selber entscheiden, was wir für richtig halten."

Diese Geschichte ist eine gute Einführung in das Thema Gefühle. Lass die Kinder sich hinlegen, einkuscheln, ganz gemütlich und beschützt liegen. Wenn du möchtest, kannst du das Licht etwas dämmen oder eine leise, instrumentale Musik dazu spielen.

## Der Seelenvogel – eine Geschichte

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  
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.

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

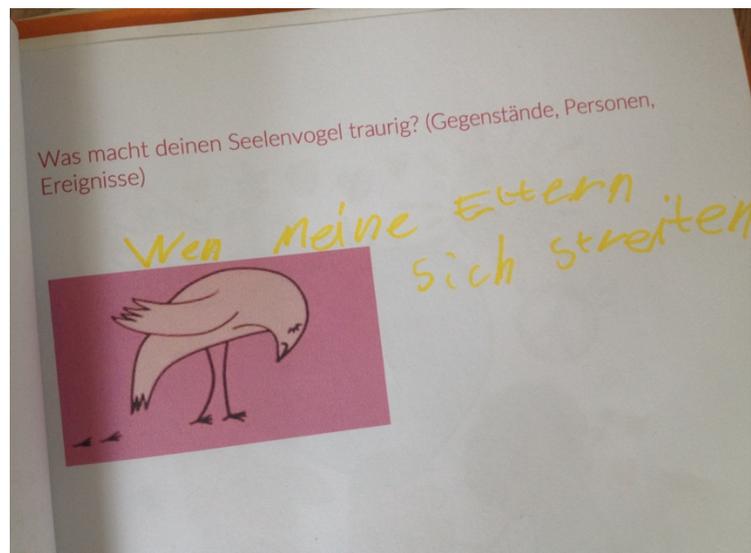
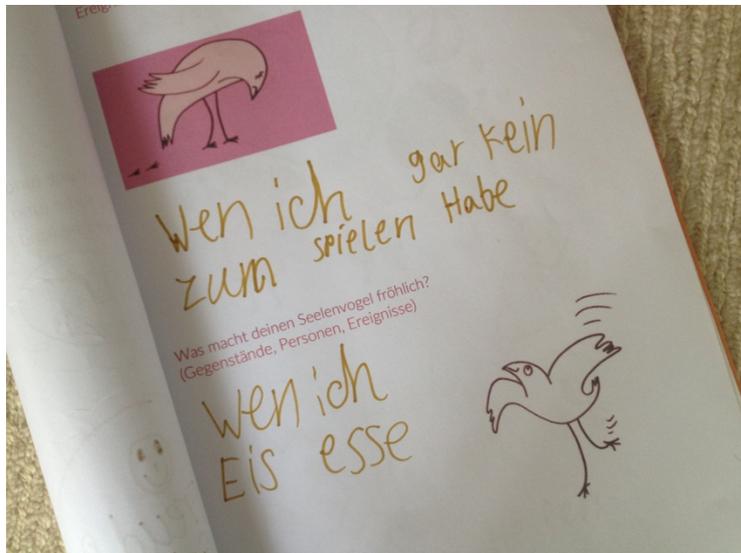
Geht es dem Seelenvogel gut macht er auch Schubladen auf in denen das  
Gute wohnt

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 ...?

Nach der Geschichte empfehle ich euch einen Redekreis.



## Der italienische Conte oder die Glücksbohnerggeschichte

In Italien kursiert die Geschichte von einem Grafen, der sehr alt wurde, weil er ein Lebensgenießer ohne Beispiel war. Niemals verließ er das Haus, ohne sich zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen und um sie besser zählen zu können. Für jede schöne Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel ein nettes Gespräch auf der Straße, das Lächeln seiner Frau und Lachen seiner Kinder, ein köstliches Essen, ein schönes Stück Kuchen, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas gute Limonade – kurz: für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern.

Manche Begebenheit war ihm gleich zwei oder drei Bohnen wert. Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er feierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich des Lebens. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen, hatte es sich zu leben gelohnt."

frei nach Horst Conen: „Sei gut zu dir, wir brauchen dich“

## Der Indianer und die Wölfe

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte.

„Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?“ fragte der Enkel.

Der Alte antwortete: „Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig. Der andere ist großmütig und liebevoll.“

Der Enkel fragte: „Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?“

„Der Wolf, den ich füttere!“ sagte der Alte.

Quelle: unbekannt

## Das Geschenk

Auf einer der größeren Inseln vor der Küste lebte ein Schüler, der seiner Lehrerin eine ganz besonders geformte Muschel schenkte.

Sie dankte ihm erfreut und bemerkte: „Ich habe noch nie eine so wunderbare Muschel gesehen, sie ist ganz außergewöhnlich schön! Wo hast du sie denn gefunden?“

Der Schüler erzählte ihr von einer versteckten Stelle am anderen Ende der Insel und dass dort hin und wieder solch eine Muschel angeschwemmt werden würde.

„Ich danke dir nochmals von Herzen. Aber du hättest doch keinen so weiten Weg machen sollen, nur um mir etwas zu schenken.“

Darauf antwortete der Schüler: „Aber der weite Weg ist doch ein Teil des Geschenks ...“

Verfasser unbekannt

## ENERGIEBOMBE für Kinder



Wenn du beim Thema Energie bist, ist es auch eine schöne Idee, diese Energiekugeln herzustellen.

Dank der Datteln, sind sie wunderbar süß und der Kakao macht sie irrsinnig schokoladig. Der Rest der Zutaten Mandeln, Mandelmus, Kokosöl und Chia-Samen, sind wirklich gesund.

Die Kugeln sind sehr einfach zu machen. Kein kochen, kein backen, einfach nur mixen und rollen. Da die Masse ziemlich klebrig ist, lässt sie sich einfach formen. Selbst für kleine Hände. Zugegebenermaßen sieht die Masse auf den ersten Blick nicht besonders sympathisch aus  
Schön gekühlt schmecken sie noch besser.

Normalerweise halten sich die kleinen Energiebomben ewig und sie sind auch für unterwegs super geeignet. Die Datteln sind entscheidend für die Konsistenz und süße der Kugeln. (am besten schön fleischige kaufen)

Ein Rezept für ca. 20 Kugeln:

- 200 g Mandeln
- 400 g fleischige Datteln
- 4 EL Rohkakaopulver
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Chiasamen

Mandeln (vielleicht schon zu Hause) in der Küchenmaschine zerkleinern. Datteln entsteinen und zerkleinern. So klein es geht. (Auch das kann eine Meditation sein – tue, was du tust mit 100% Aufmerksamkeit.)

Dann die restlichen Zutaten sowie 2 EL Wasser hinzufügen und erneut zerkleinern, bis alles perfekt vermischt und schön klebrig ist. Den Teig zu Bällchen rollen. Die Bällchen ins Gefrierfach legen und eine Stunde fest werden lassen, anschließend im Kühlschrank im luftdichten Behälter aufbewahren.

Wenn ihr keine Mandeln habt oder mögt, könnt ihr auch andere Nüsse nehmen.

## Kreativarbeit zur Körperreise

Denn unser Körper ist unser Freund.

Bei der Beschäftigung mit dem Körper, ist es schön Körperbilder zu erstellen. Dort können die Kinder dann ihre Erfahrungen eintragen. Beim körperbezogenen Malen könnt ihr eure Körper spielerisch entdecken und deren vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten spüren.

Du brauchst dazu:

Eine Rolle mit Tapete (oder anderes großflächiges Papier)

Viele, bunte Stifte

Post ist

Teile die Kinder in Gruppen auf und ein Kind der Gruppe legt sich auf das Papier und wird als Umriss gemalt. In diesen Umriss schreiben, malen, kleben nun die Kinder der Gruppe ihre Empfindungen.



Unterstütze sie mit ein paar Fragen, wie...

Welche Farbe hat dein Herz oder dein kleiner Finger?

Was könnt ihr mit euerm Körper gut machen?

Wobei hilft er euch?

Welche Gedanken und Gefühle hattest du in diesem Moment?

Wo werden diese Gedanken und Gefühle in meinem Körper gespeichert?

Welche Gefühle oder Gedanken im Kopf herumwirbeln.

Welche Farbe passt dazu?

Wie sehen die Emotionen in Deiner Fantasie aus?



# Das LIEBLINGSFACH

## Alles ist gut! Spray

(gegen Angst, Unruhe, Monster aller Art, doofe Gedanken und Träume)

---

Das brauchst du:

100 ml Wodka

Ca 20 Tropfen Lavendelöl (du kannst natürlich auch noch Orangenöl, Honig Extrakt, Kamille, Vanille..) hinzufügen

Sprühflaschen 100 ml

Ein Hauptthema beim Lavendelöl ist die ausgleichende Wirkung.  
Vor jedem Gebrauch sehr gut schütteln!

Etiketten kannst du natürlich selber mit den Kindern gestalten  
oder diese hier nehmen:



## DUFTENDE KINDERKNETE SELBER MACHEN

Hast du Erfahrung mit ätherischen Ölen, dann kannst du sie hier für deine AG einbringen. Das ist nicht nur eine kreative Beschäftigung!

Durch die Zugabe von verschiedenen ätherischen Ölen kannst du der Knetmasse verschiedene Eigenschaften geben.

Das Spielen mit duftender Knetmasse fördert außerdem sensorische und motorische Fähigkeiten.

### Das brauchst du:

2 Tassen Mehl

1 Tasse Salz

1 EL Pflanzenöl (Olivenöl oder Sonnenblumenöl)

2 TL Backpulver

1 – 1,5 Tassen kochendes Wasser

Einige Tropfen Lebensmittelfarbe

10 – 20 Tropfen ätherisches Öl pro 100 g Teig

### So geht's:

Mehl, Salz, Backpulver in einer Schüssel vermischen.

Nach und nach kochendes Wasser (Wasserkocher) und das Öl dazu geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Gut kneten, bis es nicht mehr klebt. Eventuell noch etwas Mehl dazugeben.

Knete in mehrere Portionen teilen.

Kneteportionen mit unterschiedlichen Lebensmittelfarben einfärben (tropfenweise dazugeben).

Mit ätherischen Ölen beduften.

Anstatt mit Lebensmittelfarbe kannst du die Knetmasse auch mit Kurkuma(dunkelgelb), Kakao (braun), Spirulina (grün) oder Rote Bete-Pulver (rosa) einfärben.

Durch die Zugabe von verschiedenen ätherischen Ölen kannst du der Knetmasse verschiedene „therapeutische“ Eigenschaften geben:

**Lavendel:** beruhigend

**Zitrone:** belebend und konzentrationsfördernd

**Mandarine oder Orange:** ausgleichend und beruhigend

**Rosmarin:** konzentrationsfördernd

**Pfefferminze:** belebend und konzentrationsfördernd

**Vetiver:** erdend, zentrierend (z. B. bei „Zappelphilippen“)

Du kannst natürlich auch Kombinationen herstellen:

Zitrone und Pfefferminze für eine konzentrationsfördernde Wirkung.

Orange, Zitrone und andere Zitrusöle für einen happy Duft.

Lavendel und Vetiver für eine beruhigende und zentrierende Wirkung.

## Sorgenpüppchen basteln (zum Thema Gefühle)

Der Überlieferung zufolge erzählen die Kinder in Guatemala den kleinen Püppchen ihre Sorgen bevor sie zu Bett gehen. Danach legen sie ihr Püppchen unter ihr Kopfkissen. Wenn sie am nächsten Morgen aufwachen, haben die Püppchen ihre Sorgen genommen.

Wir basteln in einer AG/Workshop auch ein Sorgenpüppchen und erinnern nochmal daran, wie sehr es helfen kann, seine Sorgen mit anderen zu teilen. Hier sind deiner Kreativität und der deiner Kinder, keine Grenzen gesetzt!



Erinnern..

Oft vergessen wir die kleinen Freuden im Leben!  
Nimm für jeden schönen Moment ein kleines  
Steinchen und stecke es dir in die Tasche.

Am Ende eines jeden Tages zählst du sie zusammen.  
Du wirst erstaunt sein wieviel schöne Momente dir  
dieser Tag geschenkt hat.



## Komplimenten Sonne



Du brauchst:

Soviele Streifen aus Pappe, wie Kinder in der AG sind  
Die unterteiltst wiederrum in sovieler Teile, wie Kinder in der AG sind.

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.



## Schreibe dir selber einen Brief.

Stell dir doch einmal vor, du wärst eine andere Person, irgendeine Person, die es gar nicht gibt. Und stell dir vor, diese Person schaut dich voller Liebe und Bewunderung an.

Genau diese Person möchte dich jetzt, in ihrem Brief an dich, beschreiben. Sie schreibt dir, was sie an dir schätzt und bewundert. Was sie an dir liebt und welche deiner Eigenschaften sie auch gerne hätte. Sie erinnert dich an Ereignisse, wo du Erfolg hattest, wo du besonderen Mut hattest, wo du außergewöhnlich warst.

Nimm dir ein Papier und schreibe aus der Sicht dieser anderen Person.

Beginne zu schreiben, und du wirst merken, wie viele Dinge es gibt, die du eigentlich an dir magst. Dinge, worauf du stolz bist. Schreibe DIR einen Liebesbrief. Und lege dein ganzes Herz hinein, und schenke dir die Achtung und Wertschätzung, die du verdienst.



## Dankbarkeitsplakat malen!

Wofür bist du dankbar! Teamarbeit!

Malt ein gemeinsames Plakat.

Das kann man dann wunderbar in der Schule aufhängen.

## Dankbarkeitspuzzle



Male auf eine große Pappe ein Herz und unterteile es in so viele Teile, wie du Kinder in der AG hast.

Am besten malst du auf die Rückseite einen Punkt und machst die Formen nicht zu ähnlich. Es ist wirklich schwer dieses Puzzle wieder zusammen zu bekommen.



Wenn du magst, gestaltest du aus dem Pappe Rest noch einen Hinweis auf die Form des Puzzles und schreibst den Leitsatz hinein..

Die einzelnen Puzzle Teile und deinen Leitsatz verteilst du in der gestalteten Mitte und jedes Kind darf sich ein Teil aussuchen oder du gibst jedem Kind eines oder lässt sie eines ziehen – und in stiller Arbeit mit Dingen beschriften oder bemalen, für die es dankbar ist!



In Teamwork werden die fertig beschrifteten Teile zusammen gelegt. Der Clou dabei, sie dürfen nicht sprechen, sondern arbeiten auch hier weiterhin in Stille. Schnell werden deine Kinder andere Wege finden, sich zu beraten.



Das braucht einige Zeit, aber klappt meist ganz wunderbar und alle werden stolz sein wie Bolle, es geschafft zu haben!

## GeburtstagsSonnenschein

Du schneidest Streifen aus gelbem Papier. Diese werden die Strahlen der Sonne. Jedes Kind bekommt einen. Dann schneidest du einen Kreis aus dem gelben Papier. Dies wird die Sonne selbst sein.

Das Kind, das Geburtstag hat oder hatte, wird die Sonne des Tages sein. Der Name des Kindes wird auf die Sonne geschrieben. Die anderen Kinder werden aufgefordert, ein Kompliment auf den Sonnenstrahl zu schreiben. Danach werden alle Sonnenstrahlen der Sonne hinzugefügt.



## Kreativarbeit

### Was macht mich glücklich?

Teamabschlußarbeit/Pappe bemalen,  
mit allem was glücklich macht!



### Eine Postkarte basteln, schreiben und verschenken

Material: Farbiges Papier, in Postkartengröße geschnitten.

Jedes Kind bekommt zwei Postkarten und bemalt die eine Seite. Auf die andere Seite schreibt es etwas Nettes.

(z.B. was es zu seiner besten Freund/in sagen würde, wenn sie traurig ist)  
Die erste Postkarte schickst du nach der Stunde an das Kind selbst.

Die zweite Postkarte nehmen die Kinder mit und legen sie irgendwo für einen Fremden hin. Auf eine Bank, schmeißen sie in einen Briefkasten.



## Glückssteine basteln



Fordere die Kinder auf sich einen Stein auszusuchen bzw sie nehmen den Stein aus der Stein-Meditation.

Jetzt gibt es verschiedene Möglichkeiten fortzufahren.

Du könntest fragen:

Wofür bist du dankbar?

Was macht dich glücklich?

Was findest du an dir richtig toll?

etc

Und für jede Antwort die sie finden, kleben sie einen herrlichen Glitzerpunkt auf den Stein.

Oder ihr singt während des Bastelns ein glückliches Lied. (I´m happy..)

Und lasst all die glückliche Energie in eure Steine fließen. Dann bekommen die Kinder jedes Mal, wenn sie den Stein zu Hause in die Hand nehmen, etwas von diesem Glück wieder.

## GLÜCK zu verschenken



Wir basteln Glück-zum-verschenken! Dazu kannst du entweder das Arbeitsblatt aus dem handout mehrmals ausdrucken oder natürlich ein eigenes gestalten oder von den Kindern gestalten lassen.

Die gestrichelten Linien schneidest du mit einer Schere ein und die Kinder zeichnen, schreiben und kleben, ihre Glücksgeschenke darauf. Dann verteilt ihr (oder du) die Zettel im Ort.

Dieser Kreativarbeit sollte am besten die Übung: „Schenken macht glücklich“ voraus gehen.



## Steine bemalen und verschenken.

(zB schön nach einer Metta Meditation, nach einer Steinmeditation, bei einer Stunde zum Thema Indianer, ..)

Eine wunderbare Idee ist es, (für traurige Menschen) Steine kunterbunt anzumalen und sie dann an Plätze, in Mauerritzen oder zwischen Blätter – an die verschiedensten Plätze zu legen. Und zwar so dass sie sich optisch angleichen, also nicht so leicht zu entdecken sind. Sie dann zu bemerken - welch eine freudige Überraschung! Die Steine können auch in Risse im Boden gelegt werden, für die Menschen, die sich so „unten“ fühlen, dass sie nicht mehr hoch schauen können.

Genau DAS ist auch deine AG! Erzähle den Kindern, sich auch um andere Menschen zu kümmern, sie mit einer Kleinigkeit zu erfreuen. Mit einer solchen Aktion kann man das den Kindern wunderbar verdeutlichen.

Du kannst - aus Zeitgründen - die Steine vorfärben, so dass in der AG nur noch ein Motiv auf die Steine gemalt werden muss.

Die Kinder sollen dann ihren Stein mitnehmen und einen schönen Platz finden, an dem er jemanden vielleicht ein Lächeln in das Gesicht zaubert.

## Jammerbändchen selber basteln



Es gibt unzählige Möglichkeiten Jammerbändchen selber zu basteln. Bei der Farb- und Materialwahl sind keine Grenzen gesetzt – daher kannst du ganz eigenen, individuellen Jammerbändchen mit deinen Kindern basteln.

Suche dir deine heraus! Achte aber darauf, dass es leicht von einer Hand zu anderen wandern kann. (elastisch, Magnetverschluß, Schiebeknoten..)

zB.

- + Bändchen aus 3 Fäden flechten.
- + Knüpfen.
- + Perlenarmband mit Magnetverschluß.
- + ....



## Schneekugel basteln

Für das Basteln der Schneekugel eignen sich leere Marmeladen oder Einmachgläser wunderbar. Du solltest lediglich darauf achten, dass du sie mit einem Schraubdeckelverschluss wieder fest verschließen kannst.

Wenn du nun geeignete Figuren aus zum Beispiel Kunststoff ausgewählt hast, musst du diese auf der Deckelinnenseite mit Heißkleber festkleben. Wichtig dabei: Figuren und Kleber müssen wasserfest sein.

Danach gibst du destilliertes Wasser in dein Behältnis, fügst etwas Spülmittel oder Glycerin hinzu und schüttest anschließend den Kunstschnee dazu. Normales Leitungswasser sollte nicht verwendet werden, da sich mit der Zeit Algen bilden können. Das Spülmittel/Glycerin sorgt zudem dafür, dass der Schnee langsam umherwirbelt und nicht gleich zu Boden fällt. Glycerin gibt es in Apotheken zu kaufen und destilliertes Wasser beispielweise in Tankstellen.

Schlussendlich klebst du mit dem Heißkleber den Deckel auf dem Glas fest. Achte nun darauf, dass du dem Kleber genug Zeit gibst, um zu trocknen, sonst hält er nicht! Et voilà: Deine eigene Schneekugel ist fertig!

Variation:

Man kann zum Beispiel auch eine Schneekugel basteln, die mit Glitzer gefüllt ist. Auch hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt, da es Glitzer in unzähligen Farben und Varianten gibt. Für dich ist ganz bestimmt etwas dabei. Das Verfahren ist das Gleiche wie bei einer normalen Schüttelkugel, der einzige Unterschied ist, dass du statt Kunstschnee Glitzer einfüllst.

## Duft

Augenkissen gefüllt mit Lavendel und Dinkel

Der Stoff der Kissen kann zB passend zu deinem AG Tier gewählt werden. Du schneidest die für deine Kinderaugen passende Größe zurecht, nähst drei Seiten zu (von innen) und füllst dein Augensäckchen mit einer Mischung aus Lavendel und Dinkel. (sonst ist es zu leicht) Dann nähst du die letzte Seite auch noch zu und deine Kinder können sich die Säckchen zu einer Visionsreise oder liegenden Meditation auf die Augen legen.



## Duftsteine

Duftsteine sind in der Regel aus Keramik, Naturton oder gebranntem Ton hergestellt und es gibt sie in den unterschiedlichsten Größen und Formen zu kaufen.

Da Kindernasen sehr sensibel auf Gerüche reagieren und deshalb hier ebenfalls ätherische Öle sehr gering dosiert werden sollten, eignen sich Duftsteine auch ideal für Kinderzimmer. In der AG können sich die Kinder ihren eigenen Duftstein auf die Yogamatte legen.

Verwendest du Duftsteine, solltest du maximal 3 bis 5 Tropfen eines ätherischen Öles auf die Duftsteine tropfen. Einen Duftstein kannst du grundsätzlich mit verschiedenen ätherischen Ölen verwenden, allerdings ist es wichtig zu warten bis der „alte“ Duft verflogen ist, bevor du einen neuen auf den Duftstein gibst.



## Dufttücher

Dufttücher eignen sich ebenfalls toll für den Einsatz in der AG, da sie vielfältig einsetzbar sind. Hierfür brauchst du einfach Stoffstücke am besten aus Popeline oder Baumwoll-Webware. Die Größe der Dufttücher kannst du im Grunde nach Belieben wählen.

Dann musst du die Dufttücher nur noch, mit einem für Kinder geeigneten ätherischen Öl, beduften. Theoretisch kannst du einfach 1 bis 2 Tropfen des ätherischen Öls direkt auf das Stofftuch tropfen.

Oder: Um die Dufttücher gleichmäßig und dezent zu beduften, nehme ich immer einen kleinen Pappkarton mit Deckel und gebe 3 bis 4 Tropfen auf ein Küchentuch, das ich dann auf den Boden des Pappkartons lege. Dann lege ich die Dufttücher darauf und mache den Deckel zu. Bereits nach kurzer Zeit haben die Dufttücher gleichmäßig und dezent den Duft des ätherischen Öles angenommen.

## Duftsäckchen

Duftsäckchen lassen sich ebenfalls ganz einfach herstellen. Genauso wie bei den Dufttüchern brauchst du hierfür Stoffstücke aus Popeline oder Baumwoll-Webware. Zusätzlich brauchst du noch Watte, die du für ein paar Cent im Drogeriemarkt erhältst und ein Bändchen oder ein Stück Schnur.

Nun legst du das Stoffstück vor dich auf den Tisch. Darauf legst du dann in die Mitte ein Stück Watte und gibst auf die Watte 1-2 Tropfen eines für Kinder geeigneten ätherischen Öls. Dann klappst du die Seitenränder des Stoffstückes zusammen und bindest es mit dem Bändchen oder einem Stück Schnur zu. Und schon ist das Duftsäckchen fertig!



## Übungen:

Du kannst natürlich alle duftenden Dinge in deinem Kreativteil mit den Kindern gemeinsam herstellen und sie dürfen es dann mit nach Hause nehmen. Sie werden es lieben!

## Achtsamkeitsübung

Du gibst jedem Kind einen Duft in die Hand, lässt sie die Augen schließen und führst sie in einen achtsamen Zustand hinein. Dann lässt du sie an dem Duft riechen und fragst:

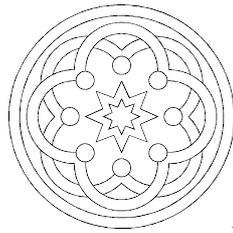
Wie fühlt sich der Duft an?

Wie sieht er aus?

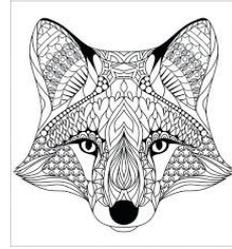
Wo in deinem Körper nimmst du ihn wahr?

Wenn der Duft ein Tier wäre, welches wäre er dann?





## MANDALA



Eine besonders kindgerechte Art der Meditation, ist es, das Mandala entweder selbst zu kreieren oder ein Mandala auszumalen. Das lädt ein, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und sich zu entspannen. Beim Malen von außen nach innen, geht man IN sich. Bringt das Mandala Ruhe. Malt man von innen nach außen, öffnet man sich und nimmt neue Kraft auf. Mit der Lieblingsmusik im Hintergrund oder ganz in Stille, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt!

Vorlagen findest du im Internet. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten Mandalas herunterzuladen. Zu jedem Thema, für jede Altersentsprechung. Hier kannst du auch dein Gruppentier nochmal ins Spiel bringen oder ein Thema unterstreichen. (Liebe, Frieden,..)

Das Wort Mandala stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet Kreis. Kreis, um dessen Zentrum sich alles dreht. Durch die Zentrierung auf die Mitte führen sie den Malenden in die eigene Mitte. Mandalas sind ein Sinnbild für Verbundenheit: jedes einzelne Element ist miteinander verbunden oder steht miteinander im Zusammenhang. Jedes kleine Element gehört zum großen Ganzen.

Wir finden Mandalas auch überall in der Natur. Schneeflocken, Blüten, Blütenkelche, Schneckenhäuser, Jahresringe eines Baumes ein aufgeschnittener Apfel,...



Wenn du also das Thema Mandala in deiner Stunde erarbeitest, ist es eine schöne Möglichkeit hinaus zu gehen und Mandalas in der Natur zu suchen. Viele kleine und große Mandala Formen werden euch in der Natur begegnen.

### **Naturmandala legen**

Aus den mitgebrachten Naturblüten, Blättern, Stücken und Ästen könnt ihr dann im Gruppenraum euer eigenes Natur Mandala legen. So habt ihr Meditation und Mandala vereint.

Oder hast du die Möglichkeit mit deinen Kindern hinaus zu gehen? Dann könntest du mit ihnen Naturmaterialien sammeln und draußen zu einem Mandala legen. Es eignen sich Steine, Zweige, Federn, Blumen und vieles mehr.

### **Spiel mit Mandala**

Du brauchst verschiedene Obstsorten und ein Messer. Ihr sitzt im Kreis und besprecht vorher, wie wohl das Mandala in der Mitte des Obstes aussehen wird. Dann wird das Obst aufgeschnitten und betrachtet. Es bieten sich verschiedene Obstsorten an: Apfel, Orange, Banane.. Diese können hinterher natürlich auch verzehrt werden.

### **Achtsamkeitsübung**

Das Essen des Obstes, kann wiederum als Achtsamkeitsübung absolviert werden. Die Anleitung dazu findest du auch im Skript.

## Lebendiges Mandala

Eine wunderbare Art, die den Kindern sehr viel Freude bereitet, ist ein lebendiges Mandala darzustellen.

Frage die Kinder welche Idee sie haben, aus ihren eigenen Körpern ein Mandala zu bauen. Sie könnten neben einander, im Kreis stehen, sich anfassen, auf dem Rücken oder Bauch liegen, Hände ausgestreckt oder nicht, sie könnten mit den Köpfen zusammen liegen, die Beine auseinander oder zusammen, oder oder oder.



Schön ist es, wenn du das Mandala von oben fotografierst. Dann können die Kinder ihr Werk betrachten. Entweder du druckst es zur nächsten Stunde aus oder zeigst es Ihnen direkt.

Die Mitte des Mandalas könnte man auch anhand eines Symbols kennzeichnen. Dafür eignet sich eine Kerze, Tücher oder eine Blume.

Wenn die Kinder im lebendigen Mandala fertig sind, bitte sie, ein paar bewusste Atemzüge zu nehmen. Auch hier bietet es sich an, nach der Übung eine Gesprächsrunde zu machen und seine Erfahrungen zu teilen. Passend dazu: **Meditation - Du bist einzigartig.** (siehe Skript Meditationen)

Im **Kreativpart** ein Mandala gestalten als Gruppenübung, könnte so aussehen:



## RITUAL (zum Abschluß)

Falte deine Hände zusammen und lege sie erst an das dritte Auge auf der Stirn, dann auf die Lippen und schließlich auf das Herz-Chakra.

Damit symbolisierst du **die Klarheit der Gedanken, die Wahrheit des gesprochenen Wortes und die Reinheit des Herzens.** (der Gefühle)

Es ist besonders schön, wenn du die Worte gemeinsam mit den Kindern aussprichst.



Klarheit der Gedanken.



Wahrheit des gesprochenen Wortes.



Reinheit des Herzens.

## VERABSCHIEDUNGS-RITUAL



Die Verabschiedung kann auch mit einem schönen Ritual begangen werden. Hierfür suchst du dir Symbole aus, die verschiedene Arten der Verabschiedung anzeigen. Zb Eine Umarmung oder High five oder in die Augen gucken oder einfach TSCHÜß sagen.

Diese druckst du aus (oder teilst sie einfach so mit) und lädst die Kinder ein, für die Verabschiedung eines auszuwählen. Dabei bedanke ich mich bei jedem Einzelnen, dass sie dabei waren! Eine schöne Wertschätzung dieser gemeinsamen Zeit!

## Hausaufgaben Ideen

Eine ganz kleine Meditation die Kindern Spaß macht: Zentriere dich im Zeh! Schon Laotse sagte, konzentriere dich auf den großen Zeh. Schließe deine Augen, gehe in den Zeh und bleibe dort. Das bringt dich ins Gleichgewicht.

Hausaufgabe Sekunden Meditation: heute schließe ich meine Augen, gehe in meinen rechten großen Zeh und bleibe dort.

Nachdem du eine Ess Meditation in deiner AG gemacht hast: Essmeditation mit den eigenen Eltern/Geschwistern machen.

Manchmal bewusst atmen.

Atem angucken.

Wo ist er flach? Wo hältst du ihn an? (bei einem spannenden Film)

Abends, vor dem schlafen gehen, 3x rauspusten, was nicht in die Nacht mitgenommen werden will.

Kreativteil fertig stellen.

Lächle zwischendurch - auch wenn dir nicht zum Lachen zumute ist.

Schreibe am Abend 3 Dinge des Tages auf für die du dankbar bist. Dafür kannst du dir auch ein kleines Dankbarkeitstagebuch anlegen.

Wenn du zu einer roten Ampel kommst, nutze die Zeit, um deinen Atem wahrzunehmen, ebenso die Bäume, den Himmel, ...

Wenn du Wartezeit hast z.B. beim Arzt, an der Bushaltestelle, ... nutze die Zeit für dich. Mache dir deinen Körper bewusst, spüre in deine Beine, deine Arme, deinen Rücken, ...

Wann hast du einen Moment mit deiner Familie (Mama, Papa, Geschwister) Wie könntest du den nutzen, um einen kurzen Moment inne zu halten?

Schulweg, Ampel, atmen.

Abendbrot – kurze Dankbarkeitsrunde.

Wenn du an einem ruhigen Ort bist, schließe für eine Minute die Augen und genieße die Stille.

## Was brauchen Kinder, um sich gesehen zu fühlen?

Anstatt sich ausschließlich auf das zu konzentrieren, **was** passiert, versuche deine Aufmerksamkeit auf den Grund zu richten, **warum** es passiert. Was ist jetzt wichtig für unseren Schüler?

Wir möchten vielleicht, dass ein Schüler still ist und kooperiert; das Kind möchte lieber herumalbern. Unsere Versuche, es zum Schweigen zu bringen, sind eine Strategie. Wir wollen, dass alle konzentriert dabei sein können. Aber das störende Kind sehnt sich vielleicht danach, bemerkt zu werden oder dass die Anderen mit ihm reden.

Wenn wir in der Lage sind, die Bedürfnisse hinter den Strategien oder Worten eines Menschen zu erkennen und zu verstehen, passiert etwas transformierendes. Wenn sie merken, dass sie in ihrem Wunsch erkannt werden und sich verstanden fühlen (und darauf vertrauen, dass uns das wichtig ist), können wir den Konflikt lösen.

Dazu kannst du einige Fragen stellen.

Vielleicht hast du schon versucht, etwas übliches zu sagen, wie:

"Ruhig, bitte, damit jeder gut mitmachen kann."

Wenn das nicht funktioniert, versuche dich doch mal mit dem Schüler zu verbinden. Das geht folgendermaßen.

Versuche heraus zu finden, was in ihm vorgeht. Teile dann auch deine eigenen Bedürfnisse mit und schlage ihm vor, wie es anders sein könnte. So zB.

"Ich merke, dass du während dieser Aufgabe redest. Bist du gelangweilt? Oder willst du nur Spaß haben? "

"Ich würde gerne einen Weg finden, wie du das haben kannst, und ich möchte, dass alle anderen in der AG konzentriert weiter machen können" Vielleicht lädst du den Schüler ein, seine Ideen zu teilen.

Wenn wir das "Warum" - unsere Bedürfnisse, Werte oder Ziele - teilen, ehren wir die Autonomie und Intelligenz unserer Schüler und tragen dazu bei, dass er sich gesehen und bedeutend fühlt.

2.

So viele unserer Kinder kämpfen heute mit verwirrenden und schmerzhaften Gefühlen. Gefühle weisen darauf hin, ob unsere Bedürfnisse erfüllt werden oder nicht. Wenn ein Kind sichtlich aufgebracht ist, sich austobt oder in einer schrecklichen Stimmung zu sein scheint, finde die Zeit und nimm dir den Raum, um sich in seine Gefühle einzufühlen. Sei geduldig. "Ich höre, wie wütend du bist, aber ..." wird wahrscheinlich nicht funktionieren. Versuche es eher so: "Ich höre wie wütend du bist. Das muss dir sehr wichtig sein. "

3. Lerne "Widerstand" als Information zu sehen. Wenn du das Verhalten deines Schülers als "Widerstand" verurteilst, macht dich das blind für die echten Gefühle und Sehnsüchte, die das Verhalten unserer Schüler bestimmen.

4. Viele Schulen funktionieren in einem hierarchischen System mit der Idee, dass der Lehrer die Macht nutzt, um Sicherheit und Ordnung zu schaffen und Lernen zu unterstützen. Wenn wir uns nicht bewusst sind, wie wir diese strukturelle Macht nutzen, können wir unbeabsichtigt Kinder entmachten und die Kreativität hemmen. Wenn wir die Macht, die wir haben, anerkennen und gemeinsam mit unseren Schülern Entscheidungen besprechen und treffen, formen wir demokratische Werte und geben ihnen ein Zeichen für ihr Selbstwertgefühl und ihre Intelligenz.

Wenn du Grenzen setzen musst, um eine Situation zu lösen, teile deine Gründe ruhig und deutlich vor.



## Das Glückstagebuch

Heute beginnst du, dein Glückstagebuch zu führen. In dieses Tagebuch schreibst du alle schönen Dinge, die du erlebst.

Dadurch merkst du, wie viele kleine Glücksmomente du an einem Tag erlebt hast. Und wenn du dich darüber freust, kommen noch mehr.

Denn Freude zieht Freude an!

Besonders gefreut habe ich mich über: Schön war: Spaß gemacht hat:

---

Wenn du nicht die Zeit hast es jeden Tag einzutragen,

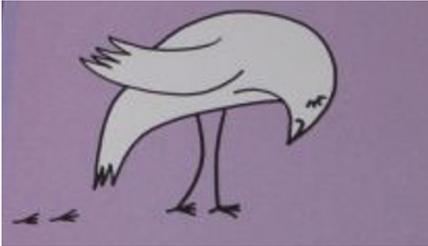
dann tue es am Ende der Woche

Diese Woche war eine gute Woche, weil

-----  
Bleib neugierig!



Was macht deinen Seelenvogel traurig?  
(Gegenstände, Personen, Ereignisse)



Was macht deinen Seelenvogel fröhlich?  
(Gegenstände, Personen, Ereignisse)





## Meine Gefühle haben Farben

Welche Farbe (und Form) hat das Gefühl **Angst** für dich?

Welche Farbe (und Form) hat das Gefühl **Freude** für dich?

Welche Farbe (und Form) hat das Gefühl **Wut** für dich?

Tue, was du tust, mit 100% iger Aufmerksamkeit.



Ab heute werde ich achtsamer:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_





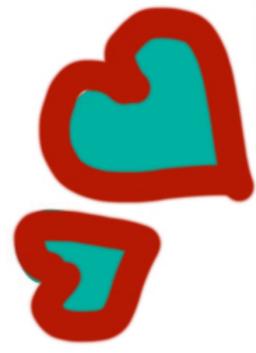
NAME: \_\_\_\_\_

Welche **Farbe** hat dein Glück?

Welche **Form** hat dein Glück?



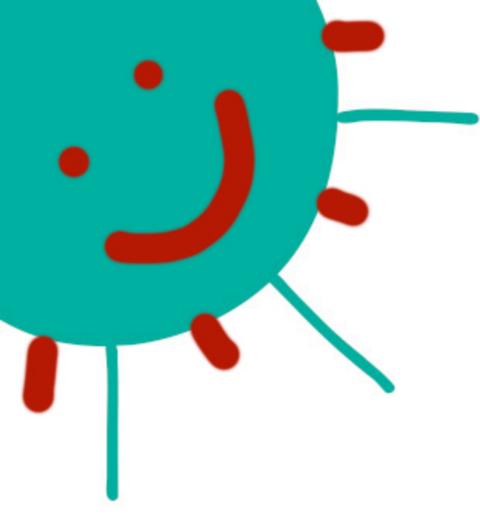
Welches Krafttier ist dir in deiner Phantasiereise begegnet?  
Welche Kraft, welche Stärken, welches Geheimnis hat es?  
Zeichne es oder schreibe es auf!



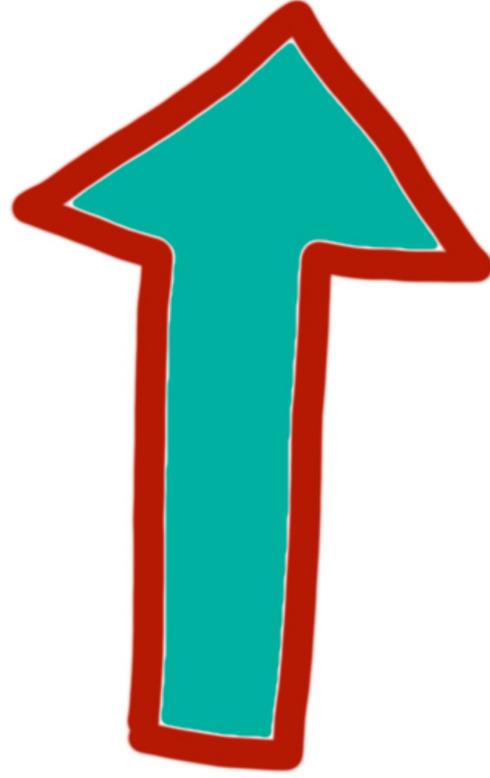
LIEBLINGSFACH

# Dankbarkeitstagebuch

von .....



## Heute bin ich dankbar für:



..und vielleicht fragst du auch mal deine Familie, wofür sie dankbar ist..

-----  
-----  
-----  
-----

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



# Viel Spafs!



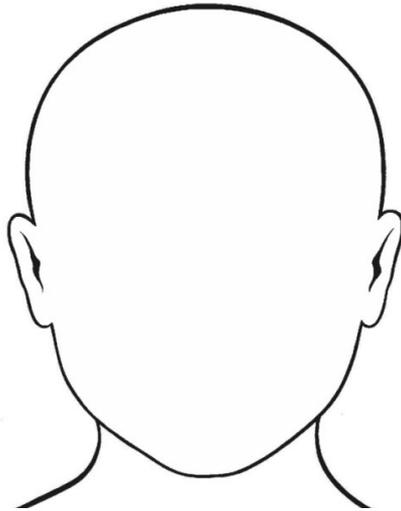
1.

2.

3.



Wie sieht mein ZAUBERAUGE aus? Welche Farbe hat es?



Was habe ich mit meinem Zauberauge gesehen?

A large empty rectangular box for writing the answer to the question above.



# Unser täglicher, gemeinsamer, achtsamer Moment



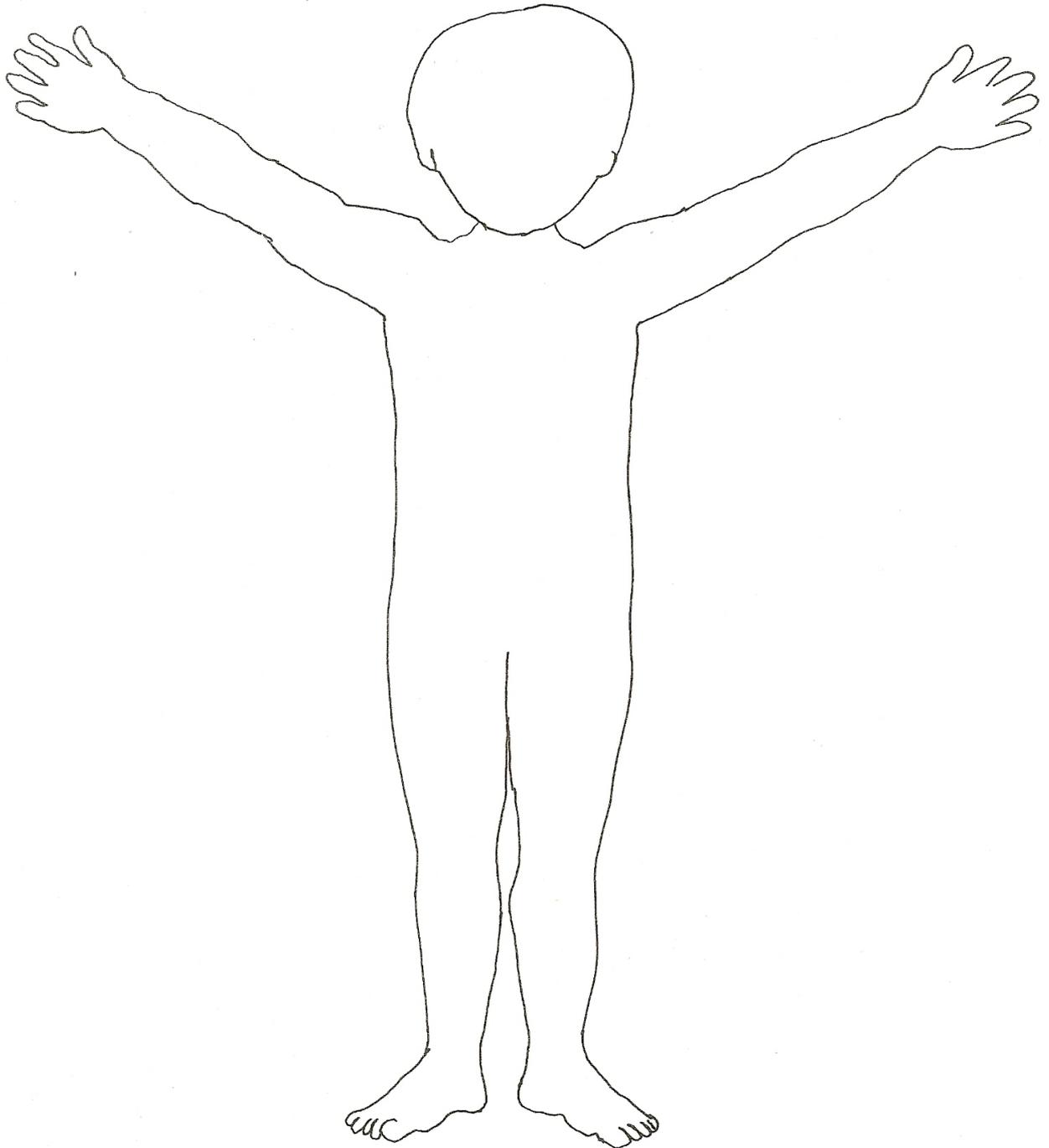
---

---





LIEBLINGSFACH



ICH BIN

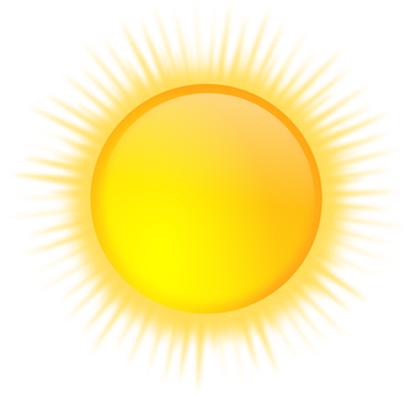
lustig

schön

dankbar



LIEBLINGSFACH



6 ★

★ 7

5 ★

★ 9

★ 8

4 ★

2 ★

★ 10

3 ★

1 ★

★  
11



oo

G L

U C

K

Zu

versehenken



LIEBLINGSFACH



LIEBLINGSFACH



LIEBLINGSFACH



LIEBLINGSFACH



LIEBLINGSFACH



LIEBLINGSFACH

In meinen Workshops und Fortbildungen fragt Ihr mich so oft nach meinen Empfehlungen. Danach wo ich den zauberhaften Elefanten her habe oder wo es die CDs oder Kerze gibt...

Deshalb habe ich Dir hier meine persönliche Lieblings- Starter-Liste zusammengestellt. Sie ist noch nicht komplett, aber eben ein echtes Starthilfe-Set für alle LIEBLINGSFACH-TrainerInnen.

Denn natürlich brauchst Du als TrainerIn (neben Deiner inneren Haltung und Deiner Liebe 😊 ) auch eine gewisse Grundausstattung für Deine Workshops.

Aber auch für all die lieben Menschen, die sich persönlich für alle die LIEBLINGSFACH-LIEBLINGSSACHEN interessieren.

Für sich selbst, für die eigenen Kinder oder Schüler.

Als Amazon-Partner verdiene ich an qualifizierten Verkäufen. Alle Einnahmen fließen zu 100% in die Weiterentwicklung von HERZSACHE.

Ich danke dir für deine Unterstützung!

## Starter Set:



Unser LIEBLINGSFACH-Maskottchen:  
Der Elefant



Palm Light Chakra (Kerze, Multicolor)



Rundes Tuch



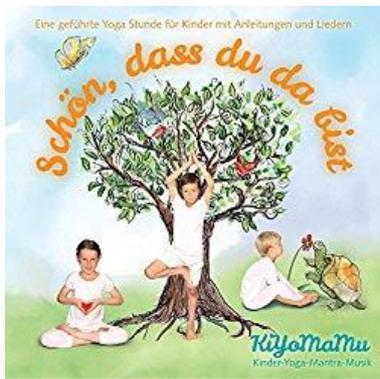
bunte Tücher



tragbare Lautsprecher Box JBL-Flip (für's Handy)



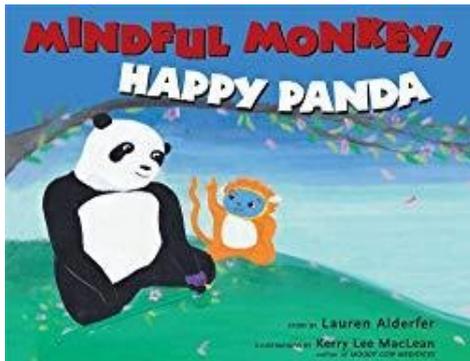
Zauberball: Expand Ball



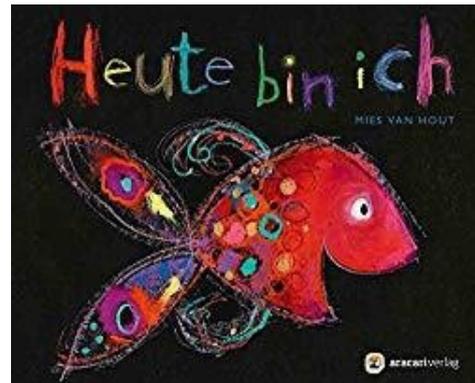
Yoga CD: Schön, dass du da bist



CD: Feeling good today (I'm happy – I'm good)



Buch: mindful monkey – Happy Panda



Buch: Heute bin ich



Lavendel Spray für Traumreisen



Gute Laune Spray



Klangschale Peter Hess ø 21 cm



Koshi Klangspiel



Stifte zum Steine bemalen



Wachsmalblöcke 1. & 2. Klasse,  
16 Blöcke, Stockmar



Wachskreide 3. & 4. Klasse,  
16 Kreiden, Stockmar



100 kleine Marienkäfer zum Aufkleben  
(selbstklebend) aus Holz



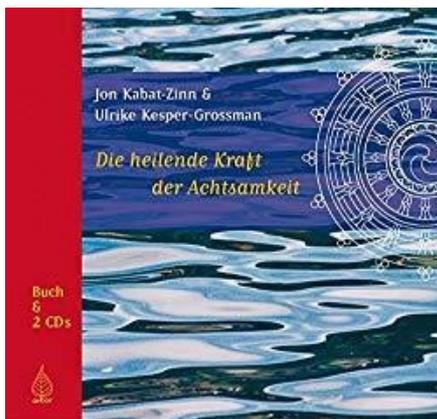
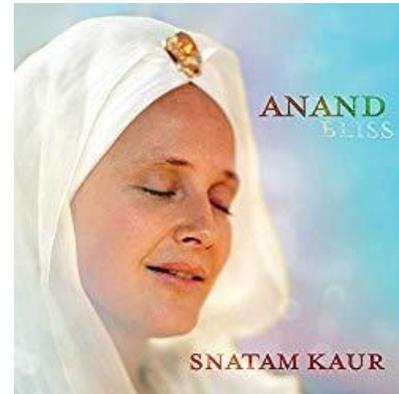
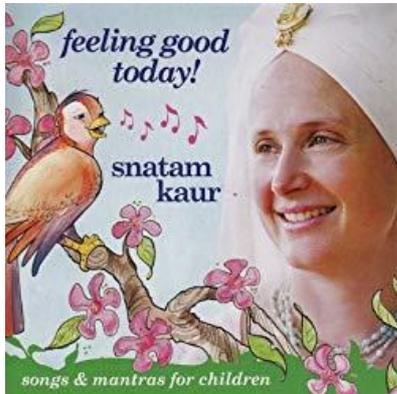
Rosinen für die Rosinen-Meditation



Stempel: Schön, dass du da bist  
(für eine Stempelkarte)

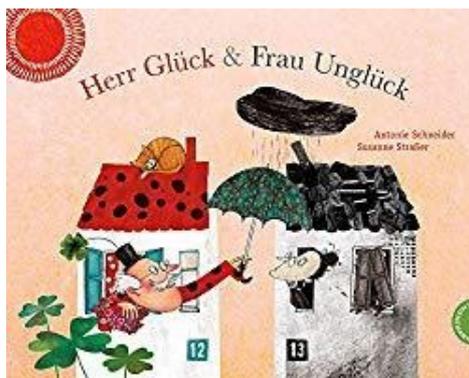
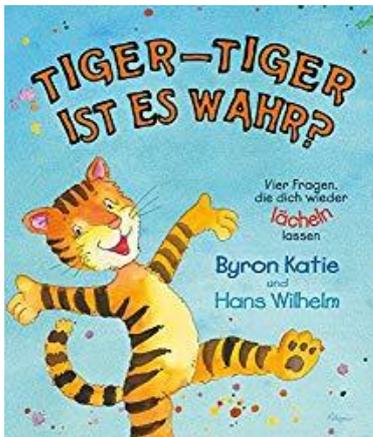
Weitere Empfehlung:

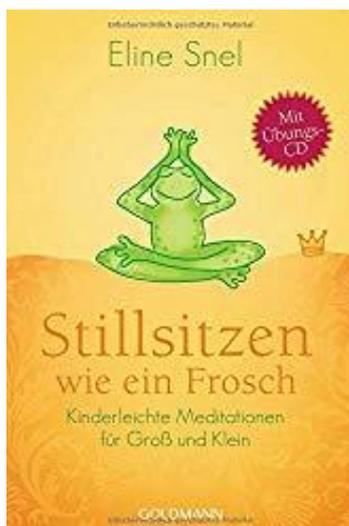
## CDs



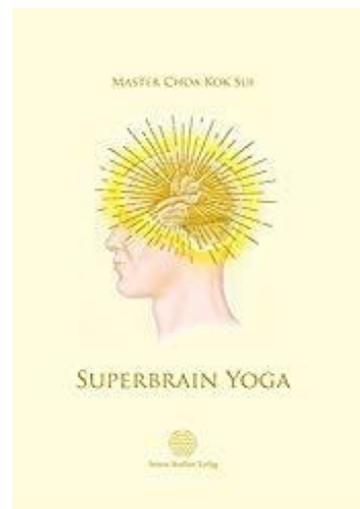
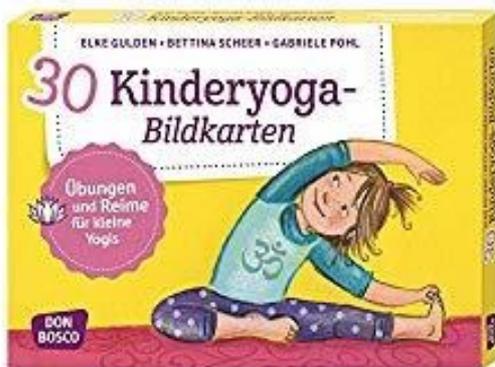
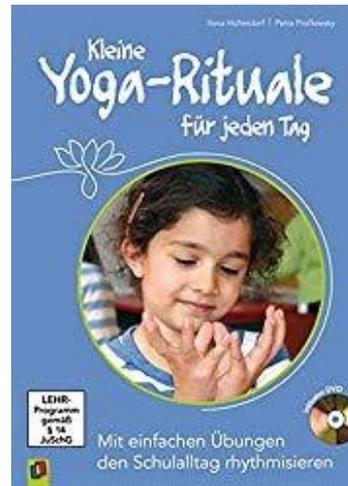
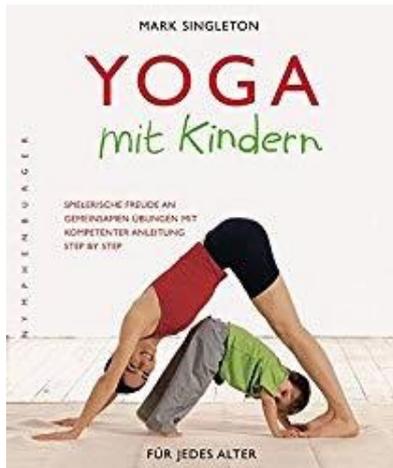
Weitere Empfehlung:

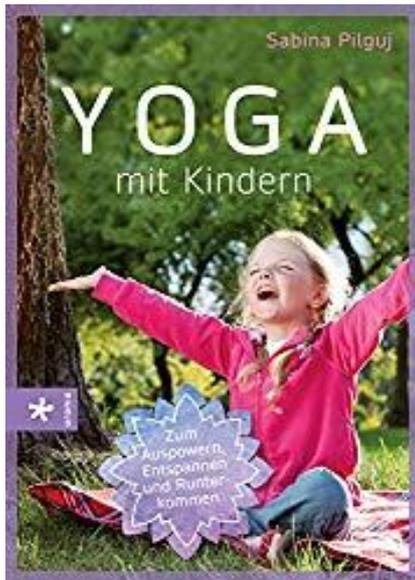
## Bücher





# Yoga Bücher





## Quellen

Achor, S. (2010). The happiness advantage. Crown business. Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op

youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0> Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of

elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.

Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289-303

Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universtiy press.

Center for healthy minds, University, Richard Davidson, Practice, being aware

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*, Meppel: Uitgeverij Boom.

Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.

Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304

Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=Ks-\\_Mh1QhMc](https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc)

Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

Fitmedi Akademie, Frankfurt

Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491

Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313–332

Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.

Karma kids Yoga

Kita-turnen.de, Massagen und Fantasiereisen

Lyobomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.

MBSR – Jon Kabat Zinn

Merijn Ruis, Lektionen im Glücklich sein

Mindful Schools, Susan Kaiser-Greenland, *Communication with kids*, 2018

MindBE Education, Daniel Goleman, *How Meditation changes your mind, Brain and Body*, 2018,

Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Osho, *Meditations Karunesh + Gibberish*

Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.

Randolp, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244> op 27-05-2015

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.

7mind

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.

Thich Nhat Hanh

The awake network, Mindful Education Summit , Colorado, United States (2018)

Yogawunderwelt.at

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.

CD „Schön, dass du da bist“, Kiyomamu



WENN WIR  
UNSER eigenes Licht  
erstrahlen lassen,  
geben wir UNBEWUSST  
ANDEREN MENSCHEN  
die Erlaubnis,  
dasselbe zu tun.

MARIANNE WILLIAMSON

