



Achtsamkeitsübungen mit Kindern

Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder zu Achtsamkeit anzuleiten und damit in eine entspannte und bewusste Wahrnehmung einzuladen. Viele Übungen brauchen nicht viel Vorbereitung und können fast nebenbei geschehen. Es geht immer darum, sich bewusst und in diesem Moment mit einer „Sache“ zu beschäftigen. Vorzugsweise empfehle ich Übungen während eines Spazierganges. Dies gibt dem gemeinsamen Weg eine besondere Note und kann zu einem intensiven Erlebnis für Eltern und Kind werden. Hier einige Ideen für „draußen“:

- (bewusstes) langsames Laufen
- Laufen ohne Reden
- auf den Untergrund achten
- Unterschiede mit und ohne Schuhe erfühlen
- etwas mit dem Fuß fühlen, angeln, ...
- unterschiedliche Pflanzen anfassen
- mit geschlossenen Augen laufen / führen lassen
- mit geschlossenen Augen hören
- mit geschlossenen Augen riechen
- die Sonne genießen (wo spüre ich sie besonders, am meisten, gar nicht, ...)
- Blüten, Blätter, ... zählen
- Käfer, Insekten, ... beobachten, Geschichten dazu erzählen oder Umweltwissen weitergeben
- Steine sammeln (können später noch bemalt werden)
- Stein in geschlossener Hand halten während Spaziergang.... Was passiert?
- Balancieren (Bordstein, Striche zwischen Steinen, Stöcke, Stämme, ...)
- auf eine Wiese legen, Wolken beobachten, welche ist schneller? Formen entdecken, Geschichten erzählen dazu,
- achtsames Atmen
- den Yoga-Baum üben
- Ich sehe was, was du nicht siehst.
- Becherlupe nutzen
- Wasserspielplätze nutzen
- durch Bäche mit den Füßen laufen / Kneippen

Achtung: beim Sammeln von Naturmaterialien so wenig wie möglich von Bäumen und Büschen abreißen, darauf hinweisen, welche Pflanzen unter Naturschutz stehen (z.B. Weidenkätzchen), Tiere (Insekten) immer wieder frei lassen!

Und noch ein paar Ideen für „drin“:

- Pizza backen auf dem Rücken
- mit dem Finger Buchstaben / Zahlen auf den Rücken malen und raten lassen
- mitgebrachte Naturelemente verbasteln / Steine bemalen
- Geschenke erstellen / Erinnerungen schaffen
- in Büchern zu Gesehenem nachlesen
- achtsames Atmen
- Meditation (z.B. mit der 7mind-App, hier gibt es auch Kindermeditationen)