

LehrerInnentag am 17. Oktober 2017

Melanchthonkirche Essen-Holsterhausen

Die Seele stärken,  
Resilienz fördern,  
einfach evangelisch!

## Wie alle in der Schule gesund und bei Sinnen bleiben können

Die Schule der Achtsamkeit



Brigitte Zeeh-Silva

Dozentin für Achtsamkeits-Pädagogik  
Künstlerin für Räume der Kontemplation

mail: [bluesky@weblinear.de](mailto:bluesky@weblinear.de)

[www.brigittezeehsilva.de](http://www.brigittezeehsilva.de)

# ACHTSAMKEIT

Wo Achtsamkeit praktiziert wird,  
wächst die Wahrnehmung füreinander.

Wir werden gewahr,  
dass ein jedes von uns einzigartig und kostbar ist.

Aus Achtsamkeit wächst das Verstehen  
und das Verstehen führt zu Liebesfähigkeit.

Zu wissen, dass alle Wesen fühlen  
und auf der Suche nach Glück sind, erweckt unser Mitgefühl.

Wo Mitgefühl ist, findet wirkliche Menschwerdung statt.

Wo ein achtsames Alltags-Miteinander stattfindet,  
entsteht Gemeinschaft und Freude,  
die Basis für Entfaltung  
und Lernen.



# 1 SPRACHFÄHIGKEIT UND KOMMUNIKATIONSKULTUR

## Gefühle in Farben, Bildern, Worten und Rollenspiel

Die meisten Konflikte entstehen durch die Sprachlosigkeit der Kinder. In Ermangelung an trefflichen Worten für die eigenen Gefühle, agieren Kinder ihre Gefühle körperlich aus (Wut, Angst, Aggression, Verzweiflung, Mißverständnis, Tatendrang, Aktivitätslust u.a.).

Insbesondere in einer Zeit von Migration und Flucht ist für die betroffenen Kinder ein Sprachschatz der Gefühle unabdingbar! Worte, die wir im Klassenraum aussprechen, bestimmen die Atmosphäre. Wie sollen Kinder z.B. zärtlich sein, wenn ihnen das Wort nicht vertraut und dadurch nicht bewußt ist? Verwenden Sie für ihre Wortschatz (siehe unten 'Schatzkiste') zur Realisierung einer wertschätzenden und achtsamen Klassenatmosphäre

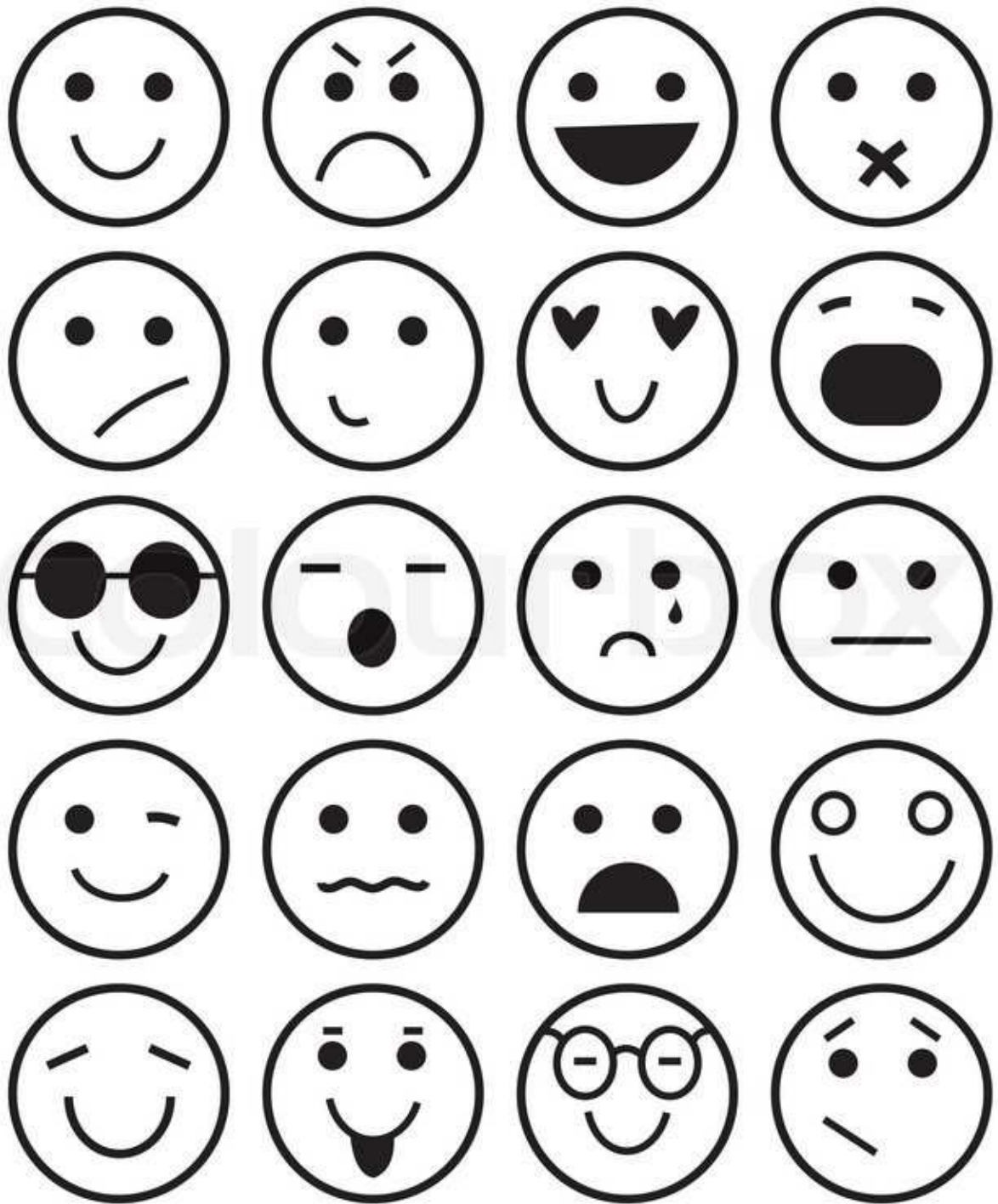
Worte wie Zärtlichkeit, Geborgenheit, Schutz, Liebe, Achtsamkeit, Hilfsbereitschaft u.a.

Führen Sie mit den Kindern das Wort ACHTSAMKEIT ein und lassen Sie die Kinder eigene Worte dazu assoziieren. Beschließen Sie das Vorhaben der Achtsamkeit mit der Klasse und finden Sie einen Platz für dieses Wort, so dass es im Bewußtsein präsent ist.

- A** Achtsam sein, aufmerksam, einander annehmen, aussprechen...
- C** 'Care taking', 'chillen', clever sein, Cooperation, 'cool' bleiben!...
- H** einander helfen, hören und gut zuhören, handeln! ...
- T** Traurige trösten, teilnehmen, teilen...
- S** sagen, was wichtig ist, einander Gutes sagen, Stille lieben...
- A** an der Hand nehmen, ausländische Kinder willkommen heißen
- M** mitfühlen, mitdenken, Mut machen...
- K** Kinder kennenlernen, kleine Geschenke machen,...
- E** einander an Achtsamkeit erinnern...
- I** nach Innen gehen, innehalten...
- T** Türen leise schließen...

<b>GLÜCKLICH</b>	<b>TRAURIG</b>	<b>FRÖHLICH</b>
<b>WÜTEND</b>	<b>HILFLOS</b>	<b>STARK</b>
<b>KLEIN</b>	<b>SCHWACH</b>	<b>MUTIG</b>
<b>ÄNGSTLICH</b>	<b>LUSTIG</b>	<b>ZÄRTLICH</b>
<b>UNWOHL</b>	<b>MACHTLOS</b>	<b>VERZWEIFELT</b>
<b>ELEND</b>	<b>SUPER</b>	<b>GEBORGEN</b>
<b>BESCHÜTZT</b>	<b>AUSGELIEFERT</b>	<b>VERRATEN</b>
<b>WOHL</b>	<b>UNGLÜCKLICH</b>	<b>VERLETZT</b>

<b>GLÜCKLICH</b>	<b>TRAURIG</b>	<b>FRÖHLICH</b>
<b>WÜTEND</b>	<b>HILFLOS</b>	<b>STARK</b>
<b>KLEIN</b>	<b>SCHWACH</b>	<b>MUTIG</b>
<b>ÄNGSTLICH</b>	<b>LUSTIG</b>	<b>ZÄRTLICH</b>
<b>UNWOHL</b>	<b>MACHTLOS</b>	<b>VERZWEIFELT</b>
<b>ELEND</b>	<b>SUPER</b>	<b>GEBORGEN</b>
<b>BESCHÜTZT</b>	<b>AUSGELIEFERT</b>	<b>VERRATEN</b>
<b>WOHL</b>	<b>UNGLÜCKLICH</b>	<b>VERLETZT</b>



# Ich-Botschaften

Um die Kommunikation zu verbessern und Konflikte zu vermeiden oder zu entschärfen, helfen Ich-Botschaften. Das Formulieren von Ich-Botschaften geht auf Carl R. Rogers zurück. Ich-Botschaften greifen eine andere Person nicht durch Vorwürfe an, sondern erzählen von eigenen Gefühlen. Auch Grundschul Kinder sollen befähigt werden, Ich-Botschaften zu formulieren.

Findet euch zu zweit zusammen und formuliert die Du-Sätze in Ich-Botschaften um.

<b>Du-Äußerung</b>	<b>Ich-Botschaft</b>
Du hast schon wieder deine Stifte vergessen. Du bist vielleicht blöd. Von mir bekommst du keine mehr!	Ich ...
Du räumst nie deinen Platz auf. Du erwartest immer, dass das andere für dich tun.	Ich ...
Pack das Spiel nicht mehr an. Du machst immer alles kaputt. Du kapiert auch gar nichts.	Ich ...
Du hast schon wieder keine Hausaufgaben gemacht. Du musst dich dann auch nicht wundern, dass du nichts blickst.	Ich habe schon mehrmals mitbekommen, dass du deine Hausaufgaben nicht gemacht hast und dir dadurch wichtige Informationen fehlen. Ich bin sicher, dass du das schaffen kannst, wenn du regelmäßig arbeiten würdest. Ich unterstütze dich auch gerne, wenn du Rat und Hilfe brauchst.
Du glotzt mich schon wieder so blöd an. Lass das.	Ich ...
Du...	Ich...
Du...	Ich...

# GEFÜHLE ERKENNEN, BENENNEN, SICHTBAR MACHEN

<p style="text-align: center;"><b>FARBEN UND GEFÜHLE</b></p> <p>Legen Sie vielerlei Buntpapiere aus. Lassen Sie die Kinder den einzelnen Farben verschiedenen Gefühlen zuordnen.</p> <p>Wichtig: Jede Antwort ist RICHTIG. Jedes Kind gibt seinen Gefühlen individuelle Farben!</p> <p><u>Beispiele:</u></p> <p>ROSA: Zärtlichkeit, Ausruhen...</p> <p>GRÜN: Ruhe, Kraft...</p> <p>ORANGE: Fröhlichkeit, Lustig, Lachen...</p> <p>GRAU: Traurigkeit, Ängstlichkeit...</p> <p>ROT: Liebe, Wut, Haß, Angst, Freude,...</p> <p>BLAU: Frei, Himmel, Klarheit...</p>	<p style="text-align: center;"><b>GEFÜHLEWORTE</b></p> <p>Sammeln Sie mit den Kindern viele, viele Gefühle. Lassen Sie diese Gefühle einzeln von den Kindern auf kleine Wortkarten schreiben und sammeln Sie diese in einem Gefühle-Kistchen (kleine Schatzkiste), denn unsere Gefühle sind wichtig und kostbar!</p> <p>Verwenden Sie häufig diese Wortkarten (für Reflektionen innerhalb einer Erzählung oder in Konflikt- oder Freudesituationen). Auf diese Weise werden den Kindern ihre Gefühle bewußt und die dazugehörenden Worte vertraut und fließen in den täglichen Sprachschatz ein.</p>
<p style="text-align: center;"><b>MIMIK UND GEFÜHLE: SMILIES</b></p> <p>Schneiden Sie für die Kinder die unterschiedlichsten Smilie-Gesichter aus und verwenden Sie diese weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie fühle ich mich ? Wähle Smilies und benenne deine Gefühle: "Ich fühle..."</li> <li>• Welche Gefühlsworte passen zu den einzelnen Gesichtern?</li> <li>• Schreibt Sprechblasen zu den Gesichtern! Was könnten sie sagen?</li> <li>• Welche Farben passen zu den einzelnen Gesichtern? Malt diese aus!</li> <li>• Legt zu euren Gefühlsworten die passenden Gesichter!</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>IMPULSBILDER</b></p> <p>Sammeln Sie Bilder von Kindergesichtern, auf welchen verschiedene Emotionen und verschiedene Interaktionen zu erkennen sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legt Gefühlsworte zum Bild</li> <li>• Schreibt auf Sprechblasen zum Bild 'Ich fühle mich.....!' u.a.</li> <li>• Malt ein Formen-und Farbenbild zu den Gefühlen des Kindes</li> <li>• Was würdest Du zu dem Kind sagen?</li> <li>• Welche Überschrift würdet ihr dem Bild geben?</li> <li>• Stellt die Szene auf dem Bild nach. Spielt ein gutes Ende</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>GEFÜHLEMALEN UND LEGEBILDER</b></p> <p>Existenzielle Gefühle wie Angst, Ohnmacht, Freude, Glück, Trauer u.a. können Kinder mühelos abstrakt darstellen und darin einen Verarbeitungsprozess erleben.</p> <p>Wichtig bei dieser expressiven, abstrakten Malweise ist die Gestaltungsfreiheit: Kein Bild wird be- oder verurteilt, niemand kritisiert, denn</p>	<p style="text-align: center;"><b>IDENTIFIKATIONSSPIELE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühle körperlich für einige Sekunden darstellen und erraten lassen</li> <li>• Wählt als Kleingruppe 3 Smilie-Gesichter und entwickelt dazu ein kleines Rollenspiel</li> <li>• Spielt die Szene eines Bildes in Kleingruppen nach. Was könnte geschehen</li> </ul>



<p>nur das Kind kennt seine Gefühle und wählt seine Farben und Formen dafür. Bei der Bildbetrachtung können die Kinder frei zum Bild assoziieren lassen oder selbst etwas dazu sagen.</p>	<p>sein?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielt diese Szene zu Ende. Wie könnte ein gutes Ende aussehen?</li> </ul>
<p>Regel: Niemals auslachen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X und Y haben sich gestritten. Wie fühlt sich X, wie fühlt sich Y? Legt die passenden Gesichter zu Y und zu X!</li> </ul>

## 2 KLASSENKULTUR

### Die Kraft von Feedback und Potenzial-Orientierung

#### 2.1 FEEDBACK-INTERAKTIONEN IM KLASSENKREIS

Eine hochwirksames Methode um eine gute, eine harmonische Klassenatmosphäre und eine Kommunikations-Kultur zu etablieren, ist das Feedback. Die Kinder haben in diesen Feedback-Runden die Möglichkeit, einander wahr- und ernst zu nehmen, einander das zu sagen, was auf dem Herzen liegt, Konflikte zu klären, die allein nicht bewältigbar sind, aber auch, um einander positive Dinge rückzumelden, um einander zu ermutigen.

Wöchentlich sollte mindestens ein Mal eine Feedback-Runde (Klassenkreis) innerhalb der Klasse stattfinden. Der Freitag eignet sich als Wochenabschluss dafür, um die 'Klassenhigiene' zu pflegen, dh. Rückstände, alten Groll, Mißverständnisse und andere Ungereimtheiten bereinigen. Die Montage eignen sich für Morgenkreise, in welchen die Kinder benennen (anhand von Smilie-Gesichtern, Farb- oder Wortkarten), wie es ihnen über das Wochenende ergangen ist und wie sie sich heute fühlen. Auch können persönliche Wünsche für die bevorstehende Woche benannt werden.

Die Erfahrung zeigt, dass durch diese Klassenkultur Mobbing vorgebeugt werden kann.

Die Kinder können für diese Klassen-Versammlungen einen Namen entwickeln.

Beispiel: Klassenrat, Kreisgespräch, Gemeinschaftskreis o.a.

#### REGELN / VERLAUF FÜR DEN KLASSENKREIS

- Die Kinder entscheiden sich für Feedback-Karten (mit Satzbrücken) oder für Smilie-Gesichter. Diese Sprachhilfen liegen in der Mitte aus
- Ein Kind ist Gesprächs-Wächter und erteilt das Wort
- Ein anderes Kind ist Zeit-Wächter und achtet darauf, dass jedes Kind (im Konfliktbereinigungsgespräch z.B.) die selbe Redezeit hat
- Wer mag, meldet sich und wird vom Gesprächs-Wächter aufgerufen. Z. B. wählt Artyom eine Feedback-Karte (oder ein Smilie-Gesicht) und richtet sein Anliegen direkt an Karim, um eine Sorge loszuwerden: "Karim, ich fand nicht gut, dass du mir so oft den Ball weggenommen hast." Nun kann Karim dazu seine Meinung sagen. Zeugenkinder können

ebenfalls zu Wort kommen. Karim hat die Möglichkeit, ebenfalls eine Karte zu wählen um darauf zu reagieren. Beispiel "Es tut mir leid, dass...!" oder "In Zukunft möchte ich..."

- Wurde eben ein Konflikt geklärt, so sollte eine Geste der Beendigung zwischen den beiden Feedback-Partnern erfolgen. Beispiele: Handschlag o.a. Gesten.
- Alle Karten werden anschließend wieder in die Mitte gelegt.
- Nun sollte das Kind, das eben Kritik einstecken mußte (Karim), ein positives Feedback bekommen. Zunächst wird das Partnerkind befragt, in diesem Falle Tim. Wenn er kein Positiv-Feedback benennen kann, kann ein anderes Kind diese Aufgabe übernehmen.
- Es kann natürlich auch alle Art Feedback gegeben werden, auch ausschließlich Positives. Beispiel Amira: "Nuria, ich finde immer gut, wie du lachst!"
- Positiv-Feedback wird mit einem Dank angenommen und durch die Namensnennung gewürdigt: "Danke, Amira"
- Wer ein Feedback erhalten hat, ist nun mit einem eigenen Feedback an der Reihe
- Wenn jedes Kind etwas geäußert hat, ist die Runde beendet. Als Ritual kann abschließend ein Klassenlied gesungen werden.

## 2.2 DER KONFLIKTLÖSUNGS-ZIRKEL

Handelt es sich um einen starken Konflikt, in welchem mehrere Kinder involviert sind, so eignet sich zur Klärung der Konfliktlösungs-Zirkel, der eigentlich aus zwei Kreisen (Zirkeln) besteht: Im kleinen Innenkreis sitzen die Kinder, die ihren Konflikt klären möchten.

In der Mitte sitzen ebenfalls zwei Kinder, die das Amt des Gesprächs- und Zeitwächters übernehmen. Im großen Außenkreis sitzen die anderen Kinder der Klasse.

Jedes Kind im Innenzirkel kann immer wieder ein Kind vom Außenzirkel zu Hilfe holen.

Wenn nötig, können die Innenkreis-Kinder für kurze Zeit in den Außenkreis sitzen während andere Kinder ihre Plätze in der Mitte einnehmen, um das Problem und Lösungs-Ideen einzubringen. (Einübung von Perspektiv-Wechsel).

## 2.3 VERTRAUENSBILDUNG UND POTENZIAL- ORIENTIERUNG

Potenzial-Orientierung bedeutet, den Blick auf das zu richten, was die Kinder können und vor allem darauf, welche Kräfte, Kompetenzen, Potenziale in ihnen stecken und sich in der Zukunft in der Klassengemeinschaft entfalten können.

Was die Kinder nicht können, nicht sind, nicht haben etc. wissen sie sowieso selbst und bekommen dies täglich oft genug zu hören und zu spüren.

(Gemäß einer Studie wohl je Kind ca. 26 mal Unfähigkeitsbestätigungen pro Schulalltag!).

Viel wesentlicher, heilsamer und zukunftsfähiger ist die Fähigkeit der Lehrkraft und der Mitschüler, im einzelnen Kind die Schätze zu sehen und zur Entfaltung zu bringen, die es für dieses Erdenleben

in unverwechselbarer Weise mitbringt. Leider steht jede Klasse, die ohne Klassenkultur unterrichtet wird, in der Gefahr, kollektive Stigmatisierungen an einzelnen Schülern zu begehen. Mit der Potenzial-Orientierung kann diese Gefahr gebannt werden. Aussagen wie "Ach, der ist doch immer so dumm und kapiert nie etwas!" kann effektiv entgegengewirkt werden mit folgenden Antworten "Nein! Alles kann sich in jedem Moment ändern! Auch deine Weise, über Menschen zu sprechen. Ich foldere dich jetzt auf, etwas Mutmachendes, etwas Gutes zu ihm / ihr zu sagen!"

## KLARE REGEL: LERNRAUM FÜR VERTRAUENSBIILDUNG

- In der Klassengemeinschaft lernen wir Achtsamkeit und Vertrauen
- Wir begegnen einander mit Worten der Ermutigung
- Wer achtlos Mißtrauen und Entwürdigung sät, wird zur Rede gestellt und hat die Chance, dies durch andere Worte wieder gut zu machen

## FEEDBACK - WORTBRÜCKEN

**Ich habe mich gefreut, dass du...**

**Ich habe eine Bitte an dich...**

**Das hat mich verletzt...**

**Du, das wollte ich nicht.....**

**Es tut mir leid, dass...**

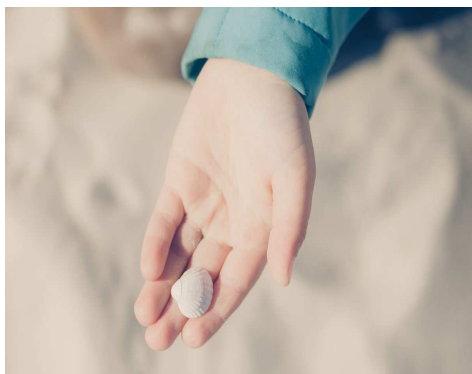
**Ich möchte möchte Verantwortung übernehmen für...**

**Ich verstehe dich, du fühlst...**

## METHODEN, DIE MUT MACHEN UND VERTRAUEN BILDEN

MUTMACHKREIS	STEIN DER GUTEN WORTE
<p>Wenn wir etwas kreativ gestaltet, gemalt oder geschrieben haben, so würdigen wir die Werke mit einer anerkennenden Aussage, die wir in Form von "Mutmachsteinchen" (Glassteinchen) einander schenken.</p> <p>Wer ein Steinchen bekommen hat, ist an der Reihe, mit einem "Verschenk-Lob" und legt</p>	<p>Wir wählen einen rundlichen Stein, der gut in der Kinderhand liegt und malen ein Smilie-Gesicht auf :-)) - unser "Stein der guten Worte" (oder 'Stein der Freundlichkeit' u.a. Benennung).</p> <p>Immer wieder treffen wir uns im Kreis, um</p>

<p>sein Steinchen auf das Werk (konkrete Platzierung!) eines anderen Kindes.</p> <p>Regel: Auf <b>jedem</b> Werk liegt am Ende des Mutmachkreises je <b>ein</b> Mutmachsteinchen.</p> <p>Intention: Jedes Werk verdient Wertschätzung!</p>	<p>einander schöne Dinge zu sagen.</p> <p>Dabei wird der Stein von Kind zu Kind gegeben. Wer den Stein in der Hand hält, verschenkt eine positive Rückmeldung (oder eine gute Zusage, oder einen Gedankenwunsch imaterieller Art, einen Herzenswunsch!) an das nächste Kind.</p> <p>Beispiel: "Maya, Du hast mir geholfen - das hat mich froh gemacht!" "Emil, ich wünsche für dich, dass es deinem Opa bald besser geht!" u.a.</p>
<p><b>ICH SCHENK' DIR WAS</b></p> <p>Halten Sie immer kleine, bunte Falt-Kärtchen bereit, auf welche die Kinder kleine Assoziationen schreiben und malen können.</p> <p>Jedes Kind schreibt dies für ein Kind der Klasse, so dass jedes Kind ein Gedanken- oder Wunschkärtchen geschenkt bekommt. Dies kann in die kommende Woche begleiten oder für besondere Tage und Situationen wirksam sein.</p> <p>Die Kärtchen können die Kinder sichtbar an ihrem Sitzplatz aufstellen oder mit nach Hause nehmen.</p> <p>Beispiel:</p> <p><b>'Ich wünsche dir Glück'</b></p> <p>(Bildmotiv: Marienkäfer)</p>	<p><b>UNSER JAHRESZEITENTISCH</b></p> <p>Wählen Sie einen Tisch, der die Funktion eines Jahreszeitentisches hat. Bedecken Sie ihn mit einem schönen Tuch, einer großen Kerze im Glas, einem schönen, leeren Bilderrahmen und einer schönen Vase und einem Tablett. Die Kinder können diesen Tisch je nach Jahreszeit und je nach 'akuter' Situaion in gemeinsamer Absprache gestalten. (Zwei Kinder übernehmen die Pflege)</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühling: Eine Blumenzwiebel, Bild eines Vogels, Vogelnest u.a.</li> <li>• Geburtstag: Kerze anzünden, gute Wünsche für das Geburtstagskind</li> <li>• Sorgentisch: Fotos von betroffenen Menschen (auf der Flucht z.B.), Hoffnungsgedanken</li> <li>• Im Trauerfall: Foto eines Menschen</li> </ul>



### 3 ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

---

Grundregel zur Vertrauensbildung: Bei allen Übungen der Stille, bei welchen die Kinder zu sich selbst kommen und die Augen schließen können, sollten wir sie schützend begleiten durch folgende, Vertrauen bildende Einladung:

**"Ich möchte euch einladen, die Augen zu schließen. Das ist nicht immer leicht, ich weiß. Darum lasse ich (als Lehrkraft) meine Augen offen, so dass ich dich beschützen kann. Ich werde darauf achten, dass du deine Ruhe hast und niemand dich berühren oder stören darf."**

**Kompetenzen:** Die Kinder...

- können zur Ruhe kommen
  - schließen vertrauensvoll die Augen und wenden sich nach Innen
  - wissen um die unsichtbare Innenwelt und die sichtbare Außenwelt
  - entwickeln eigene Fantasie-Vorstellungen
  - kommunizieren ihre persönliche, innere Bilderwelt durch kreativen Ausdruck
  - erkennen, dass jedes Kind anders, unverwechselbar ist
  - geben einander wertschätzendes Feedback
- (kommunikative, soziale, ethische, personale Kompetenzen)

#### 3.1 KLANG- UND IMAGINATIONS - ÜBUNG

- Die Kinder hören den Klang einer Klangschale mit geöffneten Augen
- Die Kinder hören den Klang mit geschlossenen Augen
- Die Kinder hören den Klang und stellen sich ein Vogel (oder eine Blume) vor
- Die Kinder tauschen sich über die Vielfalt der Fantasie-Vorstellungen aus
- Die Kinder gestalten, was sie in ihrer Fantasie gesehen haben
- Die Kinder geben einander ermutigendes Feedback (Mutmachkreis)

#### 3.2 INNEN-AUßEN: SPIRALWEG-ÜBUNG

- Die Kinder ertasten ein verborgenes Schneckenhaus
- Die Kinder entdecken und benennen die Form der Spirale

- Die Kinder malen einen Spiralweg in die Luft: Hinein - Klang und Innehalten - und wieder hinaus
- Die Kinder malen sich selbst einen Spiralweg in die Handfläche: Hinein - Klang und Innehalten - und wieder hinaus
- Interaktions-Übung: Die Kinder malen einander den Spiralweg in die Hand (mit Innehalten / Klang) und bereiten sich achtsam darauf vor, kommen zur Ruhe und berühren vom Herzen aus mit Respekt und Behutsamkeit
- Interaktions-Übung: Die Kinder malen einander eine große Spirale auf den Rücken (mit Innehalten / Klang)

## Kieselstein- und Atem-Meditation für Kinder

(und Erwachsene!)

von Thich Nhat Hanh aus dem Buch 'Achtsamkeit mit Kindern'

Jedes Kind hat vier Kieselsteine für die vier Schritte dieser Meditation.

Diese liegen zunächst auf der linken Seite des Kindes. Bei jedem Meditationsschritt wird ein Kieselstein in der Hand gehalten und danach auf der rechten Seite abgelegt.

Wir sitzen dabei aufrecht entspannt und wiederholen jeden **Satz 3** Mal in Gedanken.

"Einatmend sehe ich mich selbst als Blume.

Ausatmend fühle ich mich frisch."

\*

"Einatmend sehe ich mich selbst als Berg.

Ausatmend fühle ich mich fest."

\*

"Einatmend sehe ich mich selbst als stilles Wasser.

Ausatmend spiegle ich die Dinge, wie sie sind."

\*

"Einatmend sehe ich mich selbst als Raum.

Ausatmend fühle ich mich frei."

### 3.3 SCHUTZKREIS - ÜBUNG

- Die Kinder üben zu zweit, einander achtsam zu berühren: Ein Kind schließt die Augen, das zweite Kind reibt die Hände warm und legt diese langsam und weich auf den Rücken des Kindes. Verweilt. Genauso behutsam entfernt es die Hände.
- Die Kinder wechseln die Rollen und geben einander Rückmeldung.
- Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind ('Mittekind') darf es sich in der Mitte bequem machen und sich einen Schutzkreis wünschen. Es sagt genau, was die Kinder tun sollen, um es zu beschützen. Es kann auch einzelne Kinder zu sich rufen, die es beschützend berühren dürfen.

- **Interaktive Schutzkreis-Ideen:**

Schutzmauer: Die Kinder stehen untergehakt um das Mittekind

Haus mit Dach: Die Kinder bilden mit ihren Armen ein Dach über dem Mittekind

Regenbogen-Dusche: Ausgewählte Kinder streiche(l)n das Mittekind zart über den Rücken

Ruhende Hände: Ausgewählte Kinder legen ihre warmen Hände auf Rücken, Arme und Hände des Mittekinds

- Innehalten: Während der Wir-beschützen-dich-Zeit können die Kinder für das Mittekind die Klangschale erklingen lassen, eine Melodie summen oder einen einfachen Vertrauens-Text zuflüstern (3x). Beispiel: "Johannes, Du / mach deine Augen zu / Wir sind ganz nah / sind alle für dich da!"
- Innehalten und im Schutzkreis gesegnet werden:

**Gottes Liebe möge dich begleiten**

**in hellen und in dunklen Zeiten**

**im Herzen wohnt ein heller Schein**

**Gott mag immer bei dir sein.**

**Amen**

### 3.4 SEGENSRITUALE UND GEBETE INTERAKTIV

Anmerkung: Kinder memorieren Gebete und Segenstexte sehr gerne spielerisch durch selbst entwickelte Gesten. Dadurch entstehen kleine Klassenrituale für den Stundenbeginn zur Einstimmung und für den Abschied am Ende des RU.

Methode für den Weg von Außen nach Innen:

Von lautem Sprechen mit weiten Gesten über leises Sprechen mit kleinen Gesten zum Flüstergebet mit geschlossenen Augen.

- 1 Gott, wir danken dir für diesen Tag,  
für alles, was da kommen mag.  
Gehe mit uns ein und aus,  
beschütze unser Körperhaus.  
(Brigitte Zeeh-Silva)
  
- 2 Die Liebe Gottes möge dich (mich) begleiten,  
in schönen wie in schweren Zeiten.  
Im Herzen wohnt ein heller Schein,  
Gott mag immer bei dir (mir) sein.  
(Brigitte Zeeh-Silva)
  
- 3 Gott segne uns mit der Weite des Himmels,  
Gott segne uns mit der Wärme der Sonne,  
Gott segne uns mit der Kraft der Tiere,  
Gott segne uns mit den Geschichten der Alten.  
(Brigitte Zeeh-Silva)
  
- 4 Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen  
Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.  
(Dietrich Bonhoeffer)
  
- 5 Halte zu mir, guter Gott, heut den ganzen / und jeden Tag.  
Halt' die Hände über mich, was auch kommen mag.  
(Rolf Krenzer)



# REGENTROPFEN - GEBET

D \_ \_ \_ \_ , Gott, für Regentropfen,  
die an unser F \_ \_ \_ \_ \_ \_ klopfen!  
Danke, Gott, auch für den W \_ \_ \_ ,  
er brauset, sauset so geschwind!  
Danke, Gott, für S \_ \_ \_ \_ \_ strahlen,  
können bunte Bögen malen!  
Danke, Gott, für jedes K \_ \_ \_ ,  
wie schön, dass wir geboren sind!

(Brigitte Zeeh-Silva)

## 3.5 WIR BILDEN DEN KREIS - Die Arbeit mit den Gegenpolen

**Riesig** und klein

(Strecken und Kauern)

**Kräftig** und fein

(Powerpose und Streicheln)

**Laut** und ganz leis'

(Lautes Rufen und feines Flüstern)

So schließen wir den Kreis!"

(zarte Finger- und Handkontakte)

## 3.6 GESCHICHTEN ZUM PHILOSOPHIEREN

### Der Reiter

Es gibt eine bekannte Zen-Geschichte über einen Mann, der auf einem galoppierenden Pferd sitzt.

Jemand, der ihn vorbeireiten sieht, ruft: "Wohin reiten Sie?"

Der Reiter dreht sich um und schreit:

"Das weiß ich nicht, da müssen sie das Pferd fragen."

(Thich Nhat Hanh, Entdecke den Schatz in deinem Herzen, Seite 52)

Anmerkung: Diese Geschichte eignet sich, um Kindern die 'Gewohnheitsenergie' (Pferd) zu verdeutlichen.

Innehalten bedeutet, unsere Energien kennen und lenken zu lernen. Beispielsweise gewinnen wir durch ganz einfache Atem-Meditation die Ruhe des Augenblickes und eine 'bedachte Gangart' für unser Pferd.

## Zwei Wölfe

„Ein alter Indianer sprach mir seinem Enkelsohn über das Leben. „In mir wütet ein Kampf“, sage er zu dem Jungen und fuhr fort: „Es ist ein heftige Auseinandersetzung zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist schlecht – er besteht aus Wut, Eifersucht, Habsucht, Größenwahn, Schuld, Groll, Lügen, Stolz, Überheblichkeit und Eigennutz.

Der andere Wolf ist gut – er ist Freude, Friede, Liebe, Hoffnung, Gelassenheit, Demut, Freundlichkeit, Freigiebigkeit und Mitgefühl. Auch in Dir wütet dieser Streit, ja, in jedem Menschen.“ Der Junge dachte einige Augenblicke nach und fragte seinen Großvater: „Welcher Wolf wird gewinnen?“

Der alte Mann lächelte und sagte: „Der Wolf, den du fütterst.“

Anmerkung: Diese Geschichte eignet sich, um die Schatten- und die Lichtseiten menschlicher Emotionen mit den Kindern zu erarbeiten und um diese konkret zu benennen und in sich selbst wahrnehmen zu können.

## 4 ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN SELBST ENTWICKELN

A ) Was möchte ich mit den Kindern einüben?

Die Kinder können einander behutsam begegnen.

B) Welche Erlebnis-Gestalt kann dabei helfen?

Z.B. eine zarte Vogelfeder

C) Was können die Kinder spielend - interaktiv - achtsam einüben?

- Die Kinder reichen eine Feder achtsam und schweigend reihum (von 'Handschale' zu 'Handschale')
- Die Kinder berühren sich selbst mit einer Feder
- Die Kinder berühren in Zweiergruppen einander mit einer Feder (Gesicht und Hände)

D) Wie können die Kinder das Erlebte kreativ ausdrücken und verankern?

Die Kinder betrachten eine Feder und malen sie mit zarten Farben  
in ihr Heft. Sie entwickeln eine eigene Überschrift mit der Wortbrücke 'Eine  
Feder ist.....!'

**Beispiele für weitere Erlebnis-Gestalten und deren Achtsamkeits-Potenzial:**

Vogelnest - Geborgenheit, wir beschützen einander

Stein - Vom Stein lerne ich still und stark sein

Blüte - Wir sehen ihre Schönheit

Blumenzwiebel - Wir schenken ihr, was sie zum Wachsen braucht

Licht - Wir können (wie) Licht sein und Dunkelheit erhellen (Freude bereiten)

Schatzkiste - Jeder von uns ist ein Schatz

Edelstein - Was ist kostbar für mich?

Seil - Mein Lebensweg, Dein Lebensweg

Ein Tier (z.B. ein Hase) - Wir sind so achtsam mit dir, dass du dich bei uns wohlfühlst

Ein Blindenstock - Wir fühlen uns ein in einen blinden Menschen (Empathielerne

## Literaturempfehlungen:

- Brigitte Zeeh-Silva: Arbeitshilfe Religion Grundschuleneu, Anfangsunterricht und Basisbeiträge für die Kl. 1 - 4, Calwer 2009
- s.o.: Arbeitshilfe Religion neu, Grundschule 1./2. Schuljahr, 2. Halbband, 2012
- s.o.: Gottes Segen auf all deinen Wegen. Gebete für Kinder. Calwer 2014
- Vreni Merz: Übungen zur Achtsamkeit, Kösel 2002
- Hartwig Schiller, Christof Wiechert: Fantasie, Von den schöpferischen Kräften in der Erziehung, Verlag Freies Geistesleben 2010
- Halko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz: Das Achtsamkeitsbuch, Grundlagen, Übungen, Anwendungen, Klett-Cotta
- Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration, Beltz 2013
- G. Faust-Siehl, E-M. Bauer, W. Baur, U. Wallaschek: Mit Kindern Stille entdecken, Unterrichtspraxis: Grundschule, Diesterweg 1993
- Helga und Hubert Teml: Komm mit zum Regenbogen, Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche, Veritas 2002
- Thich Nhat Hanh: Achtsamkeit mit Kindern, Nymphenburger 2013
- " " " : Entdecke den Schatz in deinem Herzen, Geschichten und Übungen zur Achtsamkeit für Kinder, Kösel 2010

## Für die persönliche Achtsamkeitspraxis:

- Anthony de Mello, Anand Nayak: Sadhana, Ein Weg zur Achtsamkeit, Meditationen für jeden Tag, Herder 2012
- 

## Kinderbücher (Thema Gefühle wahrnehmen):

- Brigitte Weninger, Eve Tharlet: Einer für Alle - Alle für Einen! Minedition 2005
- Agnes de Lestrade, Valeria Docampo: Die große Wörterfabrik, Mixtvision 2014
- Rafik Schami, Kathrin Schärer: "Hast du Angst?", fragte die Maus, Beltz&Gelberg 2013