**Übungen zur Achtsamkeit**

Achtsamkeit beruht auf der menschlichen Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflektion. Bewusst den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen, den eigenen Körper, die Sinne und Gedanken. Eine Möglichkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren ist z.B. die Konzentration auf den eigenen Körper, den Atem. Ohne zu bewerten ist dabei eine wichtige Grundregel. Denn jeder hat sein eignes Selbst- und Weltbild, das es zu entdecken gilt.

„Differenzierte Selbstwahrnehmung ist Voraussetzung für differenzierte Fremdwahrnehmung.“ (Kaltwasser S. 46)

Und differenzierte Fremdwahrnehmung ist notwendig zur Entwicklung von Empathie.

Empathie ist die Fähigkeit, sich in einen anderen hineinzuversetzen, zu verstehen, wie der Andere denkt oder fühlt.

Zur Anbahnung dieser sozialen Kompetenzen sind Übungen zur Achtsamkeit auch in der Schule von Bedeutung.

Als Basisübungen werden in der Literatur **Stilleübungen mit entspanntem Sitzen und Konzentration auf den Atem** (3-5 Min.) genannt.

Bei der bewussten **Bauchatmung** wird mit den Händen auf der Bauchdecke dem Atem

nachgespürt. Dabei kann man die Augen schließen (kein Muss, man kann auch einen bestimmten Punkt im Raum fixieren) und sich z.B. eine Blume, Wärme oder Licht, Wasser oder Wellen vorstellen.

**Das Innere Lächeln** ist eine Übung, in der man sich entspannt hinsetzt, die Bauchatmung fühlt und die Spannung im ganzen Körper langsam auflöst: die Stirn ist gelöst….

Etwas Schönes, das dich freut kommt dir in den Sinn und zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht. Dabei können diese Worte hilfreich sein:

Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe,

beim Ausatmen lächle ich.

Ich bleibe noch ein wenig und weiß,

hier ist es schön. (s. dazu Kaltwasser S. 118)

An dieser Stelle sei auch auf die bekannten **Fantasiereisen** hingewiesen.

Übungen **im Stehen** als „Aufweckübungen“ und „Wachmacher“ sind anzuführen.

Einen festen Stand spüren, Stehen zwischen Himmel und Erde, aber auch sich abklopfen, massieren… etc.

Mit dem **Energieball** spielen: Fester Stand, mit den Händen vor dem Bauch einen imaginären Ball halten. Dabei sind die Arme ganz locker und die Hände leicht geformt. Dieser Ball kann nun größer oder kleiner geformt werden. Danach werden die Hände übereinander auf den Bauch gelegt, so dass die Daumen rechts und links des Nabels liegen.

Spannend ist, zu entdecken, wie da eine Verbindung der Hände zu spüren ist.

„Die Haltung der Achtsamkeit bereitet den Boden für ein Klima der Angstfreiheit und Freude, in dem Kreativität und Lust am Lernen gedeihen.“ (Kaltwasser S. 156)

Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008

**Weiter Übungen** in:

Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich, Achtsamkeit und Empathie in der Schule, Beltz 2014

**Bewährte Spiele und Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung** und zur Schulung der Sozialkompetenz sind zu finden in:

Gabriele Kubitschek: Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung, Don Bosco,2014

Beispiele daraus:

**Igelchen geht spazieren** (Igelballmassage)

Alle Kinder stehen im Kreis. Abzählen 1 - 2. Kinder mit der Zahl 2 stellen sich hinter das Kind rechts neben sich mit der Zahl 1. Alle 2er erhalten einen Tennis- oder Igelball, der sich „Simsalabim“ in einen Igel verwandelt. Mit dem Spruch

„Igelchen geht spazieren,

Igelchen geht spazieren

Und wandert hin und wandert her.

Regenwürmer mag ich sehr, mmh!“

wird der Ball auf dem Rücken des vorderen Kindes hin und her gerollt. Nach ein- bis zwei Durchgängen werden die Positionen getauscht.

(Stärkung der Selbstwahrnehmung und des Einfühlungsvermögens, Kubischek S. 12/13)

**Spiegelbilder**

Zwei Kinder stehen sich gegenüber, Eines spielt den Spiegel. Einfache, leichte Bewegungen – vielleicht erst mal nur mit einer Hand – werden nachgespielt. Anschließend wird gewechselt und man tauscht sich über das Erlebte.

**Im Tierpark**

Alle Kinder sitzen / stehen im Kreis: Ein Wollknäuel wird weitergeworfen, aber das Ende festgehalten mit den Worten z.B: Ich mag Löwen, weil sie so mutig sind,

Dann wandert der Knäuel weiter, bis alle miteinander verbunden sind. Anschließend kann es noch zu einem Spiel im Tierpark kommen.

**Ein Spiel aus den Jeux Dramatiques**

Kinder bauen mit Tüchern und versch. Materialien „ihr Nest**“.** Die Spielleiterin begleitet das Spiel mit Impulsen wie:

Hier im eigenen Nest ist es schön warm und kuschlig. Man kann sich so richtig ausruhen. Aber vielleicht will man auch mal raus, um die Welt zu erkunden. Ah, da sind ja auch noch andere Nester...

Oder es versammelt sich eine ganze Familie im Nest. Wer gehört dazu? Besucht euch gegenseitig. Alles geschieht aber ohne Worte, nur mit Bewegung. Es ist ein sehr freies Spiel, das genügend Zeit und Ruhe braucht.