

---

**Arbeitsblatt 4: Achtsamkeitsübungen****Übung Body-Scan**

Dauer der Übung: 30 Minuten.

Instruktionen beim Body Scan:

*Mach es dir bequem...*

*Jetzt spüre Deine Füße. Spüre den Fußballen auf dem Boden... wie fühlt es sich an, an welcher Stelle spürst du dein Körpergewicht? Verlagere Dein Gewicht. Wenn Du stehst oder sitzt, dann verlagere dein Gewicht nach vorne auf den vorderen Ballen... auf die Zehen. Wenn Du liegst, bewege deine Füße langsam nach links. Fühle, wie und wohin sich das Gewicht verlagert... nun nach rechts...*

*Lenke jetzt Deine Aufmerksamkeit auf deine Knöchel, Waden, Knie und Oberschenkel. Wie fühlt sich der linke Knöchel an... spürst du da etwas? Jetzt beim rechten Knöchel... Wie fühlen sich deine Waden an? Spürst du Spannungen in den Muskeln? Geh auf die Zehenspitzen... was ändert sich in den Waden? ...*

*Weiter mit Knien, Oberschenkeln, Becken, Hintern, Rücken, Bauch („Merkst Du, wie Deine inneren Organe, die Verdauung, arbeiten?“), Brust („Spürst Du Dein Hemd oder Dein T-Shirt auf der Brust?“; Spürst Du Deinen Herzschlag? Egal, wie es schlägt, langsam oder schnell - genauso ist es ok!“), Arme, Hände, Finger, Hals, Gesicht, Kopfhaut...*

*Manchmal spürt man gar nichts beim Hin fühlen - das ist aber vollkommen in Ordnung...*

---

## Übung Atemraum

Dauer der Übung: 5 Minuten.

Bei dieser Übung wird die Aufmerksamkeit auf den Atem, das Ein- und Ausatmen gerichtet.

### Instruktionen beim Atemraum:

*Mach es dir bequem...*

*Spüre den Rhythmus Deines Atems. Du kannst seinen natürlichen Fluss spüren - einatmen, ausatmen... einatmen, ausatmen... Du musst nichts machen, dein Atem / dein Atmen geht von ganz alleine.... nicht lang, nicht kurz, sondern natürlich... ein... und aus...*

*Achte jetzt darauf, wo du deinen Atem in deinem Körper spürst. Er könnte in Deinem Bauch sein... (Pause) oder ist er in deiner Brust... (Pause), im Hals, in der Luftröhre .... (Pause) oder fühle ihn in den Nasenlöchern... (Pause). Fühle deinen Atem, einen Atemzug nach dem anderen. Wenn ein Atemzug endet, beginnt der nächste Atemzug. Wenn du deinen Atem nicht in all den genannten Bereichen deines Körpers spürst, ist das in Ordnung.*

*Während du das tust, wirst du vielleicht feststellen, dass deine Gedanken abschweifen. Vielleicht fängst du an, über andere Dinge nachzudenken. Wenn das passiert, ist das kein Problem. Es ist ganz natürlich. Versuche zu bemerken, dass deine Gedanken abschweifen. Du könntest leise "denken" oder "abschweifen" in deinem Kopf sagen. Und dann lenke deine Aufmerksamkeit wieder sanft auf die Atmung zurück.*

*Atme jetzt einfach drei Minuten weiter (ich schaue auf die Uhr). Achte in der Zeit dieser Stille auf Deinen Atem. Von Zeit zu Zeit wirst du dich vermutlich in Gedanken verlieren, das macht aber nichts. Wenn du es bemerkst, kehre einfach zu deinem Atem zurück.*

*Jetzt nimm abschließend noch einmal deinen Körper wahr, deinen ganzen Körper, wie er hier sitzt. Lass dich noch tiefer entspannen und dann, wenn es möglich ist, bringe dir bitte etwas Wertschätzung dafür entgegen, dass du diese Übung heute machst.*

## Übung Gehmeditation

Dauer der Übung: 15 Minuten.

Dem Bewegungsbedarf bei Kindern können bewegungsorientierte Übungen begegnen. Bei der Gehmeditation geht es nicht darum zu starten, um ein örtliches Ziel zu erreichen, sondern die Achtsamkeit bezieht sich auf den Prozess des aktuellen Gehens (im „Hier und Jetzt“)

### Instruktionen bei der Gehmeditation:

1. *Orientiere dich im Raum und suche dir eine Stelle, in der du Platz hast, ungestört zu gehen.*
2. *Mache dich bereit und gehe dabei deinen Körper vom Kopf bis zur Sohle durch:*
  - a) *den Kopf hoch und den Blick vage auf das Ende des Weges gerichtet*
  - b) *den Oberkörper gerade aber nicht verspannt, die Arme hängen entspannt an der Seite oder du verschränkst sie vor dem Bauch*
  - c) *Die Beine gerade aber Knie nicht durchgedrückt*
  - d) *Die Füße stehen parallel und Hüftbreit auseinander.*
3. *Fühle den Kontakt deiner Fußsohlen mit dem Boden. Fühle das Gewicht, wie es sich auf deine Füße und auf den Boden verteilt. Wanke bewusst ein wenig hin und her, drücke deine Knie ´mal ein wenig durch und fühle, was sich verändert.*
4. *Stelle dich auf ein Bein, so dass das andere keine Bodenhaftung mehr hat. Was passiert mit dem mehr belasteten Bein, wie fühlt sich das höhere Gewicht auf dem Bein an? Wie fühlt sich das andere Bein an? Ist es leicht?*
5. *Hebe nun das „leichte“ Bein in der Weise an, dass nur noch die Zehen den Boden berühren. Wie fühlen sich Zehen und Fußballen in leichtem Kontakt mit dem Boden an?*
6. *Winkel das „leichte“ Bein langsam nach hinten ab und verlagere Deinen Körper etwas nach vorne. Wie und wohin verlagert sich der Druck?*
7. *Setze nun den Fuß des „leichten“ Beins behutsam mit der Hacke vor dir auf. Spüre die Gewichtsverlagerung und Deine Stabilität oder Instabilität.*
8. ...

*Die Instruktionen zu diesem Prozess des Gehens werden in diesem Auflösungsgrad fortgesetzt und garantieren somit ein sehr bewusstes und intensives Erleben der initiierten Bewegungen (vgl. Linderkamp, 2018, 765-766.)*

*Manchmal spürt man gar nichts beim Hinfühlen - das ist aber vollkommen in Ordnung...*

## Übung Achtsames Sehen und Hören, Fühlen und Schmecken

Dauer der Übung: variabel, 5-15 Minuten.

Übungen zum achtsamen Sehen und Hören sind recht einfach anzuleiten und durchzuführen. Achtsamkeitsübungen sollten alle Sinne ansprechen. Bei gerichteter Aufmerksamkeit beim Sehen, Hören, Fühlen und Schmecken sollen die Teilnehmer:innen ihre Sinneswahrnehmungen nicht sogleich in Kategorien einordnen (z.B. beim Anblick eines Hundes sofortige Einordnung in die Kategorie der Hunderasse), sondern angeleitet werden, Details auf verschiedenen Ebenen wahrzunehmen.

### Instruktionen bei der Sehmeditation (Beispiele):

- Schau dir das Bild des Hundes einmal genauer an. Welche Farbe hat das Fell? Ist es einfarbig? Hat es verschiedene Farbschattierungen? Hat es verschiedene Farben?
- Welche Gestalt hat der Hund? Ist er groß und kräftig? Ist er klein und dick? Ist er ...?
- ...

### Instruktionen bei der Hörmeditation (Beispiele):

- Höre bei dem Hundeaudio genau hin. Wie ist das Bellen?
- Ist es laut oder leise?
- wie ist der Klang des Bellens? Fällt da etwas auf?
- Ist die Stimme hoch oder tief?
- Bellt der Hund wild oder nicht?
- Etc. ...

### Instruktionen beim Fühlen und Schmecken, Beispiel Rosinenübung

Jede/r Kinder bekommt eine Rosine von dem / der Trainer:in überreicht.

1. Nimm die Rosine und lege sie in deine Hand.

Was haben wir da? Da liegt ein kleines, interessantes Teil vor dir.

Jetzt stell dir mal vor, dies wäre das erste Mal in deinem Leben, dass du eine Rosine siehst. Was fällt dir daran auf? Welche Gedanken gehen dir da durch den Kopf?

2. Nun sehe dir die Rosine genau an

Halte die Rosine ins Licht, lege sie an verschiedenen Stellen ab. Wie verändert die Rosine ihr Aussehen bei unterschiedlichem Licht, nimmt sie unterschiedliche Farben an? Welche Form hat sie eigentlich? Hat sie Dellen oder Ausbuchtungen? Wie ist die Oberfläche?

### 3. Berühre die Rosine

Nimm die Rosine in die Hand. Wie fühlt sie sich insgesamt an, wie ist die Oberfläche? Ist sie warm oder kalt? Ist sie hart oder weich, dass du sie zusammendrücken kannst? Schließe die Augen beim Befühlen der Rosine.

### 4. Jetzt rieche an der Rosine

Halte die Rosine unter die Nase. Was riechst du? Welche Aromen kannst du unterscheiden? Vielleicht möchtest du die Rosine jetzt am Liebsten schon in den Mund nehmen, sie kauen, schmecken und ´runterschlucken - tu es bitte noch nicht. Versuche die Rosine so intensiv und differenziert wie möglich zu „erriechen“. Es geht nicht darum herauszubekommen, wie die richtige Antwort darauf ist, wie eine Rosine riecht, sondern darum, dass du deine eigenen Sinneseindrücke in dem jetzigen Moment in aller Breite und Tiefe wahrnimmst.

### 5. Schmecke die Rosine

Jetzt führe die Rosine zum Mund und nimm sie zwischen deine Lippen. Wie ist das? Was fühlst du? Führe die Rosine nun langsam in deinen Mund und auf deine Zunge. Schmecke die Rosine, indem du sie langsam zwischen Zunge und Gaumen hin-und her bewegst.

### 6. Beiße in die Rosine

Nun beiße ganz bewusst in die Rosine hinein. Was fühlst du da? Ist es soft da ´reinzubeißen oder zäh, oder wie? Schmeckst du Saft, der ausgetreten ist? Was kannst du noch wahrnehmen, jetzt wo du die Rosine in deinem Mund hast und voll schmeckst?

### 7. Schlucke die Rosine

Jetzt wo du die Rosine in deinem Mund und gekaut hast, hast du sicher den Impuls sie gleich ´runterzuschlucken - tu es noch nicht gleich. Nimm den Impuls wahr, halte kurz inne. Nun schlucke die Rosine. Wie ist das Schlucken? Spürst du die Rosine, wie sie durch deinen Rachen und tiefer rutscht? Was passiert beim Schlucken? Spürst du Veränderungen im Magen?

### 8. Nachbetrachtung

Die Rosine ist nun geschluckt und im Magen angekommen. Wie fühlt sich das nun an? Sind Sie zufrieden, den süßen Geschmack gehabt zu haben oder enttäuscht, dass es nicht mehr gibt? Wie war das, die Rosine auf diese (achtsame) Art kennen gelernt und gegessen zu haben? (aus Linderkamp, 2018, 761-762)

## Übung Yoga

Dauer der Übung: variabel, 20 Minuten.

### Allgemeine Instruktionen

Im Rahmen der Yoga-Übungen wollen wir uns in unserem Körper wohl und „zu Hause“ fühlen und dabei das Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln und stärken.

Rein äußerlich betrachtet scheinen Yoga-Einheiten nur körperliche Übungen zu sein. Bei achtsamer Durchführung werden sie aber, ähnlich dem Body-Scan, zur Meditation und entfalten eine wohltuende und entspannende Wirkung. Mit der gleichen inneren Einstellung wie bei den anderen Übungen forcieren wir nichts, sondern üben uns darin, geduldig den Zustand zu akzeptieren, indem unser Körper sich im gegenwärtigen Moment befindet. Wir lernen dabei auch unsere körperlichen Grenzen kennen und lernen damit umzugehen, bzw. sie ohne Wertungen in der Situation zu akzeptieren. Es geht bei den Yogaübungen also nicht darum sich anzustrengen oder zu quälen, um ein Ziel zu erreichen. Wir wollen uns weder überfordern noch schnell und automatisch zurückziehen, sondern es ist wichtig das zu tun und gleichzeitig alles zu unterlassen was dir nicht angemessen erscheint. Übernehme die Verantwortung und Fürsorge für dich selbst und achte auf die Signale deines Körpers und dein Wohlbefinden. Das ist der Maßstab bei der Übungsdurchführung.

Wenn du in die Bewegungen und Dehnung gehst, sei geduldig und respektvoll mit dir. Erlaube deinem Körper so zu sein, wie er gerade ist - mit seinen Möglichkeiten aber auch mit seinen Grenzen. Falls es Übungsteile gibt, die du nicht ausführen kannst, dann bleibe in einer für dich bequemen Haltung, schließe die Augen, entspanne dich und atme ruhig.

Trage lockere und bequeme Kleidung. Benutze als Unterlage eine Yogamatte oder eine Decke. Auch ein zusätzliches Kissen kann hilfreich sein.

### Instruktionen bei einer Yoga-Übung (Beispiele):

Lege Dich auf die Matte oder Decke auf den Teppich und bringe Beine und Füße in eine entspannte Haltung. Die Hände liegen entspannt neben dem Körper auf dem Boden die Handflächen nach oben hin geöffnet. Gib das Gewicht deines Körpers an den Boden ab. Lasse dich vom Boden tragen. Bring deine Aufmerksamkeit nach innen in deinen Körper. Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und spüre die Bewegungen, die durch den Atem in deinem Körper entsteht - sich zum Beispiel mit jedem Ein- und Ausatmen an der Bauchdecke ausdehnt und zusammenzieht. Erlaube deinem Körper mit jedem Ausatmen ein wenig tiefer in die Matte zu sinken. Mit jedem Ausatmen kannst du Muskelspannung an den Boden abgeben.

Bringe nun mit einem tiefen Atemzug deine Hände und Arme langsam gestreckt nach oben. Bewege sie über die Vorderseite und über den Kopf nach hinten und lege sie dann langsam hinter dem Kopf auf dem Boden ab. Jetzt strecke deinen Körper, indem du die Arme und Hände nach oben und hinten streckst. Spüre deine Muskeln und Bänder, auch entlang des Rückens. Bleibe dabei behutsam innerhalb deiner Grenze aber auch so, dass

du die Dehnung gut spüren kannst. Bleibe dabei die ganze Zeit in Verbindung mit Deiner Schulter, deinem Nacken, Deinem Kopf, deinen Armen und Händen. Führe die Arme und Hände in gleicher Bewegung zurück. Spüre jeweils, wie die Arme und die Hände den Boden erreichen, die Muskeln sich anspannen und wieder entspannen, wenn der Boden jetzt die Halte-Arbeit deiner Arme und deines Körpers übernimmt. Bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem und spüre die etwa beschleunigte (?) Atmung in Brust und Bauch und Herz.

Diese Übung kann mit weiteren Körper bezogenen Übungen zum achtsamen Bewegen und Dehnen erweitert bzw. ergänzt werden.