

Kleine Achtsamkeitsübung

Gerade jetzt, wo es umso wichtiger wäre, zur Ruhe zu kommen, fällt es uns verständlicherweise sehr schwer.

Deswegen hier eine kleine Übung, die Sie und Ihr Kind dabei unterstützen kann, wieder ein Stück weit zu sich selbst zu finden.

- Reise durch den Körper -

In vielen Achtsamkeitsübungen geht es darum, sich auf seinen Körper zu konzentrieren und somit das Gedankenkarusell zu unterbrechen.

Je nach Alter des Kindes kann die folgende Übung im Wechsel durchgeführt werden. Der Einfachheit halber beginnen wir mit dem Kind.

1. Das Kind darf sich ganz bequem hinlegen. Ob auf dem Bauch, dem Rücken oder der Seite ist dabei ganz egal. Dann schließt es die Augen. Wer möchte, kann auch ein wenig ruhige Musik im Hintergrund laufen lassen.
2. Nun erklärt man dem Kind, dass man es gleich an unterschiedlichen Körperstellen ganz sanft berühren wird. Die Aufgabe des Kindes ist es, zu erfühlen, wo es berührt wird. Dabei kann man sowohl die Hände als natürlich auch verschiedene Gegenstände benutzen.
3. Benutzt man unterschiedliche Gegenstände (z.B.: Stift, Holzkochlöffel, Ball, Bürste, uvm.), könnte man das Kind nicht nur die Körperstelle, sondern auch den Gegenstand erraten lassen.
4. Nach einer Weile darf gerne getauscht werden.

Diese Übung kann helfen, die eigenen Gedanken auf das „Hier und jetzt“ zu konzentrieren und so ein wenig zur Ruhe zu kommen.

Möchte man die Übung alleine durchführen, ist das auch kein Problem. Hier fokussiert man seine Gedanken einfach auf die verschiedenen Körperteile und „läuft“ so den gesamten Körper ab. Hierzu gibt es im Internet auch viele, geleitete Meditationen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!