

## Achtsamkeitsübungen für Kinder

Innere Achtsamkeit wendet nach guter fernöstlicher Tradition den Blick nach Innen, um etwas mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu unserer oft etwas hektischen, westlichen Lebensart beizusteuern. Dieses Projekt zeigt interessierten Eltern, ErzieherInnen und Anderen, die mit Kindern arbeiten, wie sie ganz praktisch Achtsamkeitsübungen in Ruhe, mit Bewegung oder beim Essen anleiten können. Achtsamkeit unterstützt Kinder darin ihren Körper, ihre Sinne, Gefühle und Bedürfnisse zu spüren, zu händeln und sich darüber auszutauschen, insbesondere mit den anderen Kindern. Mit den Übungen schaffen Erwachsene kleine Oasen für die Kinder, die sie in ihrer immer komplexer werdenden Welt auch dringend brauchen. Sie lernen etwas fürs Leben. Das Projekt ist erfahrungs- und anwendungsorientiert.

Inhalte:

- Kindgerechte Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion bei Kindern
- Übung mit dem Körper, den Gefühlen, dem Geist und Objekten
- Bewegung und Atemübungen
- Bewusstes Essen
- Übungen zur Stärkung von Mitgefühl und Gemeinschaftssinn
- Geschichten für mehr Achtsamkeit

Für Kinder ist die Achtsamkeit grundsätzlich nichts Neues. Denn als Babys nehmen sie normalerweise sich selbst und die Welt um sich herum mit neugierigem Staunen wahr. Sie sind im Idealfall erst einmal für alles offen, ohne die Dinge zu bewerten. Und sie können noch vollkommen entspannt sein. Eigentlich braucht es nicht viel, dass sie sich daran wieder erinnern.

Die heilsame Wirkung wird dabei mit einfachen Entspannungstechniken unterstützt und mit kindgerechten Phantasien, Geschichten und inneren Bildern ausgeschmückt. Durch die Achtsamkeitsübungen lernen Kinder einen Ort in sich kennen, der sicher vor Ablenkung, Reizüberflutung und Bewertung ist und an dem sie vollkommen okay sind egal, was Andere sagen. Achtsamkeit unterstützt Kinder darin ihren Körper, ihre Sinne, Gefühle und Bedürfnisse zu spüren. Es entstehen Gelegenheiten, ihre Befindlichkeiten in Worte zu fassen und sich darüber auszutauschen. Sie lernen Möglichkeiten kennen, toxischen Stress und negative Gedanken einfach vorbeiziehen zu lassen. Die Achtsamkeit kann ihnen helfen, selbst starke Impulse und Emotionen zu händeln, anstatt sie zu verdrängen und noch bevor sie sich in Aggression und Frustration verwandeln.

Diese Projektarbeit ist praktisch konzipiert, so dass die Teilnehmenden sowohl selbst in den Genuss der Achtsamkeits-Erfahrungen kommen, als auch in Kleingruppen den angemessenen Einsatz und das richtige Anleiten der Übungen trainieren.