

Bildnachweis

Fotos und Illustrationen über © Freepik.com, ausgenommen:

Dschungeltiere: © GoodStudio/Shutterstock

Rakete: © Maria Skrigan/Shutterstock

Weltraumtiere: © Guz Anna/Shutterstock

Unterwasserwelt: © MaryCo/Shutterstock

Sandburg: © ayelet-keshet/Shutterstock

Waldtiere: © avian/Shutterstock



Originalausgabe

© 2023 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Kita-to-Go-Konzept, Texte und Fotos: Marie-Luisa Puttich

Kita-to-Go® ist eine eingetragene Marke

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist nur mit Zustimmung des Verlages zulässig.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Illustrationen und Innengestaltung: Marija Heinze Grafik Design unter Verwendung von Figuren von minkadu Kommunikationsdesign (Löwe Leoli)

Umschlaggestaltung: Katharina Netolitzky unter Verwendung von Figuren von minkadu Kommunikationsdesign (Löwe Leoli)

Autorinnenfoto: © Conny Hepting, The Same Sky Photography

Gesetzt aus der Avenir Book

Satz: Marija Heinze Grafik Design, München

Repro: Regg Media GmbH, München

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-76442-1

MIT
ACHTSAMKEIT
DIE WELT
ENTDECKEN

Leolis Reise zu Ruhe und innerer Stärke

FÜR
UNSEREN
SONNENSCHN



INHALTSVERZEICHNIS

WISSEN FÜR DIE ELTERN

ACHTSAMKEIT, VIEL MEHR ALS NUR EIN MODEBEGRIFF	10
ÜBUNG MACHT DEN/DIE MEISTER*IN	12
TIPPS ZUR UMSETZUNG	12
ACHTSAMKEITSÜBUNGEN	14
KÖRPER UND BEWEGUNG	15
ATMUNG	16
SINNE	17
GEFÜHLE	18
BLINZELGESCHICHTEN	19



























KÖRPER

BRÜLLEN WIE EIN LÖWE	26
1-MINUTE-SCHÄTZEN	36
FEDERLAUF	41
WELTRAUMBEWEGUNGEN	56
WELTRAUMEXPEDITION	59
SAND ABKLOPFEN	80
LAND ART	88
STEINTURM	94

LUSTIGE STADTBEWOHNER	103
SUPERHELDENPOSE	105
MUSIK MALEN	108



SINNE

KAPITÄN DER AUFMERKSAMKEIT  	25
GLITZERGLAS 	32
WIE SCHMECKT...?  	35
WETTERMASSAGE 	42
RASCHELN IM Dschungel 	45
VERSPIELTE LIBELLE LILLI 	46
ASTRONAUTEN-KOMMANDO 	58
STERNE GUCKEN 	64
BUNTE UNTERWASSERWELT 	72
TIEFSEESAND 	73
LAUSCHE DER NUSCHELMUSCHEL 	75
SCHÄTZE TASTEN 	78
PLITSCH-PLATSCH 	85
WALDDETEKTIV 	87
GERUCHSMEMORY 	92
HANDSCHMEICHLER 	95
GERÄUSCHESPAZIERGANG 	101
GROßSTADTBLUME     	109



ATMUNG

WILDES MEER	28
EISBERGE PUSTEN	34
SCHLANGENSPRACHE	44
BUNTE PLANETENREISE	57
ASTRONAUTENATMUNG	66
ACHTUNG, FERTIG: BLUBBERN	71
TANZENDE QUALLEN	74
SAUERSTOFFDUSCHE	79
SPINNE OHNE BEINE	86
BLATTATMUNG	96
MÜLLABFUHR	102
FAHRSTUHL FAHREN	104



GEFÜHLE

FREUDE	39
TRAUER	53
WUT	99
ANGST	23
EKEL	83
ÜBERRASCHUNG	69
ERINNERUNGSKOFFER	27

GEFÜHLSDUSCHE	43
GEFÜHLSPANTOMIME	50
GEFÜHLSMONSTER MALEN	55
GRINSEBÄR	93
DER GEFÜHLSSCHATZ	106

ELTERNTRICKKISTE

IDEEN, UM ANGST ZU VERWANDELN	24
SO KANN MAN GLÜCK TEILEN	40
ERSTE HILFE BEI TRAUERIGKEIT	54
AFFIRMATIONEN FÜR KINDER	70
GEFÜHLE-ABC	84
ZEHN STARKE SÄTZE FÜR STARKE GEFÜHLE	100



BLINZELGESCHICHTEN

DEINE RUHEOASE	29
BODYSKAN MIT LIBELLE LILLI	48
WELTRAUMSPAZIERGANG	60
REISE IN DIE UNTERWASSERWELT	76
BUNTE WALDWIESE (PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG)	90
SOS-SCHNELLENTSPANNUNG (AUTOGENES TRAINING)	110



»ENTDECKE DIE KLEINEN DINGE IM GROBEN UND DIE GROBEN DINGE IM KLEINEN!« (AUTOR UNBEKANNT)

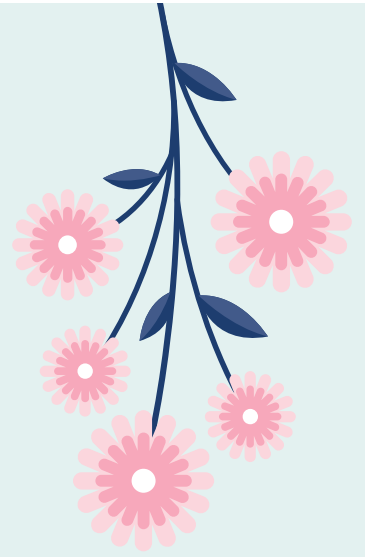
LIEBE ELTERN,

ganz herzlichen Dank, dass ihr euch für dieses Buch entschieden habt. Dieses Übungsbuch ist für mich ein ganz besonderes Herzensprojekt, da neben meiner Expertise als Pädagogin vor allem auch mein Wissen als Entspannungstherapeutin voll zur Entfaltung kommt. Das Thema Achtsamkeit und Entspannung gehört zu den Schlüsselkomponenten, um Kinder in ihrer Entwicklung zu stärken und zu selbstbewussten Charakteren zu begleiten.

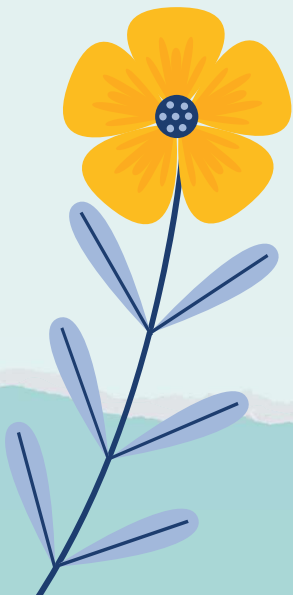
Ich möchte euch kurz erzählen, wie die Kita-to-Go, als kreativer Ideengeber und Familienbegleiter, entstanden ist. Als während Corona die Kindergärten schließen mussten, habe ich kurzerhand entschieden, mein Wissen rund um Kinderbeschäftigung mit Eltern zu teilen, die ihre Kids zu Hause betreuten. Herausgekommen sind die Spiel-, Bastel- und Lernideen rund um den lieben Löwen Leoli. Innerhalb kürzester Zeit haben über 50.000 Familien die Ideen genutzt und die Geschichten zum Leben erweckt. Mein Ziel war, und ist nach wie vor: Ich möchte eure Familienzeit bunter gestalten! Deshalb wünsche ich euch ganz viel Freude und achtsame Momente mit dem Übungsbuch.

EURE MARIE & LEOLI

BESUCHT UNS AUCH GERNE HIER: [KITATOGO.DE](https://www.kitatego.de)



WISSEN FÜR DIE ELTERN



ACHTSAMKEIT, VIEL MEHR ALS NUR EIN MODEBEGRIFF

Das Wort Achtsamkeit ist gerade in aller Munde. Dabei steckt in dem Begriff und in der Bedeutung dahinter so viel mehr als nur eine kurzweilige Modeerscheinung. Ursprünglich findet sich das Konzept der Achtsamkeit bereits in den Anfängen des Buddhismus vor 3.000 Jahren wieder. Was ist aber nun genau gemeint, wenn von Achtsamkeit die Rede ist? Achtsamkeit bedeutet nichts anderes, als den Augenblick bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und nicht zu beurteilen, sondern ganz im Hier und Jetzt zu leben! Das kann beim Zähneputzen, Essen, Spaziergehen oder bei jeder anderen Alltagsaktivität geschehen. Man beobachtet dabei seine Gedanken und Emotionen oder lenkt den Blick auf verschiedene Aktionen des Körpers.

Achtsamkeitsübungen haben das Ziel, den Fluss der Gedanken und Emotionen wertfrei zu betrachten und dadurch eine wohlwollende Distanz zu den Geschehnissen aufzubauen. Das wiederum hilft beim Stressabbau und fördert das eigene Wohlbefinden. Wir werden also zum wertfreien Beobachter unserer selbst.

Stress in der Kindheit

Kindheit wandelt sich stetig. So ist meine Kindheit beispielsweise eine andere gewesen als die meiner Eltern. Wie sieht also die Kindheit in der heutigen Zeit aus? Es mag vielleicht zunächst seltsam klingen, aber: Die heutige Kindheit ist anspruchsvoll! Fakt ist, wir leben in einer beschleunigten Gesellschaft und Kinder sind jeden Tag vielen Reizen ausgesetzt. Die meisten Kinder müssen bereits sehr früh im Leben eine hohe Anpassungsfähigkeit zeigen. Das fängt in der Kita an: Der vielerorts vorherrschende Fachkräftemangel trägt z. B. dazu bei, dass Kinder sich immer wieder »neu« anpassen müssen. Und das ist nur ein Faktor dem Kinder heutzutage ausgesetzt sind. Andere Stressoren können sein: Reizüberflutung, Zeitdruck, Leistungsdruck, Konflikte, Schicksalsschläge ...

»Guter« und »schlechter« Stress

Eines ist also sicher: Stress beginnt nicht erst im Erwachsenenalter. Schon viele junge Kinder fühlen sich unter Druck gesetzt und überfordert. An dieser Stelle ist es wichtig, zwischen »gutem« und »schlechtem« Stress zu unterscheiden. »Guter« Stress wird durch Ereignisse erzeugt, die ohne negativen Druck und Ängste entstehen. Er treibt uns an, wichtige Aufgaben

zu bewältigen, motiviert, steigert das Selbstwertgefühl und macht glücklich. »Schlechter« Stress hingegen schlägt aufs Gemüt und schwächt den Organismus. Ist das Stresshormon Cortisol im Dauereinsatz, kann das langfristig gesundheitsschädlich sein. Es hält den Körper in Alarmbereitschaft, d. h., der ganze Körper ist auf »Flucht oder Kampf« eingestellt. Das Fatale ist: Der Übergang von positivem zu negativem Stress ist fließend. Es ist also lange nicht eindeutig erkennbar, wann die Anforderungen zu groß werden. Zudem ist das individuelle Erleben und Verarbeiten von Stress von Person zu Person unterschiedlich.

Wie schafft man es also, starke Kinder in die Welt hinein zu begleiten? Kinder, die den unterschiedlichen Herausforderungen gewachsen sind, mutig sind, Gefühle zu leben, Entscheidungen zu treffen und eigene Wege zu gehen. Achtsamkeit kann eine bedeutende Antwort auf diese Fragen sein. Bereits junge Kinder können spielerisch lernen, achtsamer mit sich und der Umwelt umzugehen. Sie lernen dadurch, ihre Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen und sich selbst besser kennen. Dadurch werden sie stressresistenter.

I'm born to be achtsam

Achtsamkeit ist uns Menschen übrigens in die Wiege gelegt. Beobachtet man Kinder in den ersten drei Lebensjahren, so wird man feststellen, dass sie fast allen neuen Eindrücken sehr sinnlich, fasziniert und konzentriert begegnen. Dies ist eine Eigenschaft, die das aufwachsende Kind im hektischen Alltag nach und nach verliert. Immer mehr Umwelteinflüsse müssen parallel verarbeitet werden und auch das Innenleben des Kindes wird zunehmend komplexer. Genau diese achtsame Haltung zu erhalten und weiter zu trainieren steht im Fokus dieses Übungsbuches.

Positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen helfen Kindern dabei, sich ganz auf den Augenblick zu konzentrieren. Wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass regelmäßig durchgeführte Achtsamkeitsübungen einen positiven Effekt auf folgende Bereiche haben:

- Bessere Impulskontrolle und Umgang mit herausfordernden Gefühlen
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Bessere Resilienz und innere Stärke
- Erhöhte Selbstwahrnehmung
- Erhöhtes Wohl- und Glücksempfinden

ÜBUNG MACHT DEN/DIE MEISTER*IN

In diesem Übungsbuch zum Thema »Achtsamkeit« findet ihr über 50 verschiedene Übungen und zusätzlich Fantasiegeschichten, um dem stressigen Alltag für einen Moment zu entkommen. Wichtig ist, dass das Buch ein Übungsbuch ist, denn wie Klavierspielen oder Lesen muss eine achtsame Haltung immer wieder geübt werden. Die positiven Effekte von Achtsamkeitsübungen stellen sich erst nach einer gewissen Zeit ein. Nur, wer die Übungen regelmäßig in den Alltag integriert, wird mit der Zeit eine positive Veränderung bemerken.



Grundsätzlich können die Übungen ganz individuell in den Familienalltag integriert werden. Wichtiger als die Uhrzeit oder der Ort, an dem die Übung durchgeführt wird, ist das Interesse und die Lust des Kindes an der Übung. Hilfreich ist eine entspannte und stressfreie Atmosphäre.

TIPPS ZUR UMSETZUNG



Hier sind einige Tipps, wie die Umsetzung von Achtsamkeitsübungen im stressigen Familienalltag gelingen kann. Wichtig zu wissen: Es ist völlig o. k., wenn am Anfang noch nicht alles auf Anhieb gelingt. Dann heißt es einfach tief durchatmen, lachen und weitermachen.

1. Üben ohne Leistungsdruck

Achtsamkeitsübungen sind für jüngere Kinder Spiele und dürfen auch gerne als solche bezeichnet werden. Klingt auch viel spannender als das Wort »Übung«. Im Mittelpunkt der Aktivität steht immer Spaß und Freude am Tun. Leistungsdruck ist völlig fehl am Platz und sollte bei Achtsamkeitsübungen nie eine Rolle spielen.

2. Step by step

Aller Anfang ist schwer. Probiert einfach die ersten Übungen, die dem Kind wirklich Freude bereiten. Versucht, die Übungen regelmäßig in den Alltag zu integrieren und zu wiederholen! Nach und nach wird das Kind das »Konzept« von Achtsamkeitsübungen begreifen und automatisch in einen für die Übungen hilfreichen Modus kommen. Dafür braucht es einfach etwas Zeit und Geduld.

3. Rituale gestalten

Verwandelt ein paar der Übungen in feste Rituale. Diese können immer wieder zur gleichen Zeit oder Umgebung umgesetzt und Teil des Familienalltags werden. Die meisten Kinder lieben Rituale, weil sie Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

4. Schafft eine schöne Atmosphäre

Damit auch die Atmosphäre passt, kann der Raum, in dem die Übungen stattfinden, gemütlich erwärmt werden. Wie wäre es zudem mit einem schönen Licht, ein paar Kuscheldecken oder sogar einem wohlriechendem Duft? Schafft eine für euch schöne Atmosphäre.

5. Eltern bleiben Vorbilder

Die Eltern spielen beim Achtsamkeitstraining mit Kindern eine wichtige Rolle. Man kann es als große gemeinsame Aufgabe für die ganze Familie sehen. Während der Übungen darf/ soll der Erwachsene gerne direkt mitmachen. Es ist für Kinder schön, wenn das Elternteil nicht nur zuguckt, sondern mitmacht und ausprobiert. So begegnen sich Kind und Elternteil auf Augenhöhe und werden beide zu Lernenden. Zudem fällt es viel leichter, sich danach in einem Dialog über das Erlebte auszutauschen und gemeinsam zu reflektieren. Da all die Übungen mit Leichtigkeit umgesetzt werden können, wird so eine vertraute und wertschätzende Atmosphäre geschaffen. Während der Übungen sollten Ablenkungen vermieden werden, indem z. B. das Handy stumm geschaltet wird.

Achtsames Verhalten sollte sich übrigens nicht nur auf die Übungszeit beschränken – auch hier sind die Eltern ein Vorbild für Achtsamkeit im Alltag.



ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN

Wie in allen Kita-to-Go-Büchern lädt der liebe Löwe Leoli auch in diesem Buch zu einem spannenden Abenteuer ein. Rund um die Welt lernen die Kinder neue Freunde, ihre Gefühle und tolle Übungen kennen, mit denen man zu mehr Ruhe und Achtsamkeit findet. Jede Übung lenkt den Fokus dabei auf eine von fünf unterschiedlichen Kategorien. Diese fünf Kategorien leiten quasi als Guide durch das Buch, sodass es euch als Eltern leichtfällt, schnell zu erkennen, was in der jeweiligen Übung im Fokus steht.

Gut zu wissen

Egal welche Übung, allen voran steht das Ziel, negativen Stress zu reduzieren, den Fokus aufs Hier und Jetzt zu lenken und Dinge wertfrei zu beobachten. An dieser Stelle werden noch mal einige »Red Flags« aufgelistet, also Indikatoren dafür, dass das Kind einem hohen Stresslevel ausgesetzt ist und Achtsamkeits- und Entspannungsübungen besonders guttun:

- Häufige Bauchschmerzen und/oder Kopfschmerzen
- Depression und Teilnahmslosigkeit
- Aggression, Wutanfälle, Reizbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- Andere psychosomatische Beschwerden wie z. B. Schlafprobleme

UNSERE KATEGORIEN



KÖRPER UND
BEWEGUNG



SINNE



GEFÜHLE



ATMUNG



BLINZEL-
GESCHICHTEN

KÖRPER UND BEWEGUNG

In den Übungen, die zu der Kategorie »Körper und Bewegung« gehören, wird vor allem ein ganzheitliches Körperempfinden geschult. Gerade, wenn der akute Stresspegel hoch ist, kann Bewegung bzw. Körperarbeit genau das Richtige sein, um wieder in seine Mitte zu finden. Das Adrenalin, das den Körper aufputscht, wird nämlich durch körperliche Betätigung schnell wieder abgebaut. Bei Körperübungen erleben Kinder schnell erste Erfolgserlebnisse an sich selbst. Sie fühlen sich z. B. wohler und ausgeglichener.

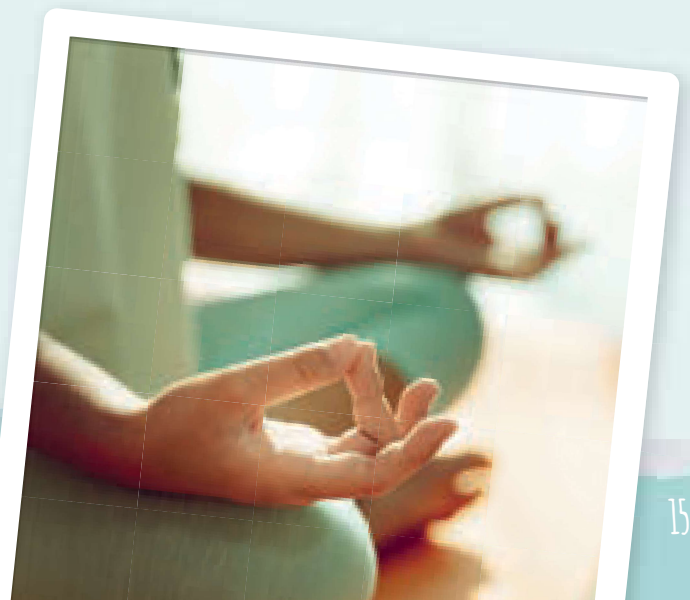
Kinder sind ohnehin ständig in Bewegung. So fällt es leicht, Körper- und Bewegungsübungen mit dem Hintergrund der Ruhe und Entspannung anzubieten. Besonders für Kinder, die ungern länger stillsitzen, bringt die Mischung aus körperlicher Aktivität und Konzentration viel Spaß. Die Übungen in diesem Buch sind eine bunte Sammlung an Ideen, die tatsächlich vollen körperlichen Einsatz erfordern, und Übungen, die eher zum Ausruhen und Innehalten anregen.



Tipps zur Umsetzung von Körperübungen

Für die Körper- und Bewegungsübungen sollte ein Rahmen geschaffen werden, der für die jeweilige Übung angemessen ist. Für eine Ruheübung dürfen akustische Störer gerne beseitigt werden, während bei aktiven Übungen mögliche Stolperfallen entfernt werden sollten.

Gerade bei den »aktiveren« Übungen kann es den Kindern schwerfallen, diese bewusst als Achtsamkeitsübung und nicht als Tobe-Spiel wahrzunehmen. Hier ist es wichtig, immer wieder Ruhe in die Situation bringen, sodass vom eigentlichen Fokus nicht abgelenkt wird. Es bietet sich zudem immer an, eine Körperübung mit einer anderen Achtsamkeitsübung, z. B. einem Atemspiel, zu kombinieren.



ATMUNG

Die Atmung ist ein unbewusster Körperprozess, der einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Wie wir atmen, beeinflusst sogar unsere Stimmung und die Funktionsweise des Gehirns. Schon wenige tiefe Atemzüge, sorgen für eine verbesserte Durchblutung des Gehirns. Wird jedoch zu schnell und zu oberflächlich geatmet, verringert sich die Durchblutung, Hände und Füße werden z. B. schneller kalt. Das Gehirn bekommt nicht mehr den Sauerstoff, den es zum Funktionieren benötigt. Viele Erwachsene und auch schon Kinder atmen schlichtweg zu flach.

Die Übungen in diesem Buch helfen, sich den unbewussten Prozess der Atmung wieder bewusst zu machen. Kinder können dann die richtige Atemtechnik regelrecht als Werkzeug benutzen, um gezielt für innere Ruhe zu sorgen und die eigene Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Positive Effekte sind:

- Verbesserte Durchblutung des Körpers
- Beruhigt Körper und Geist
- Schüttet Glückshormone aus
- Schenkt Energie
- Hilft beim Einschlafen



Tipps zur Umsetzung von Atemübungen

Wie sieht denn nun eine gute Atmung aus? Mit Kindern übt man am besten die tiefe Bauchatmung (Zwerchfellatmung), da schon Babys mit dieser Art der Atmung auf die Welt kommen.

Hier gibt's eine kurze Anleitung:

Für die tiefe Bauchatmung solltest du entspannt liegen. Am besten so, dass der Rücken gerade ist und der Bauch sich frei entfalten kann. Jetzt leg eine Hand locker auf den Bauch. Atme langsam in den Bauch ein, sodass die Hand sich hebt. Halte die Luft kurz an und atme sie dann vollständig wieder aus. Der Bauch senkt sich dabei. Halte die Luft einen kurzen Moment an, bevor du wieder einatmest. Wiederhole diesen Rhythmus zwölfmal und konzentriere dich nur darauf, langsam in den Bauch einzusatmen, halten, und langsam wieder auszuatmen, halten.

SINNE

Kinder sind rund um die Uhr auf Entdeckungstour. Sie sind aufgeweckte Forscher und Forscherinnen der Welt um sie herum. Für die Erforschung der Umgebung nutzt das Kind von Beginn an alle seine Sinne. Gerade Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können helfen, die Entwicklung der Sinne zusätzlich zu fördern.

In diesem Buch gibt es viele Übungen, die das Thema Sinneswahrnehmung in den Fokus rücken. Die Übungen werden dabei in folgende Wahrnehmungsbereiche aufgeteilt: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen oder Schmecken. Die fünf Sinne, bieten sich für spielerische Erfahrungen an.

Die Aufteilung nach bestimmten Sinnesschwerpunkten ist besonders sinnvoll, damit sich die Kinder auf nur einen Sinn voll und ganz konzentrieren können.



Tipps zur Umsetzung von Sinnesübungen

Da jeweils nur ein Sinn im Fokus der Übung steht, sollte darauf geachtet werden, dass die Umgebung »sinnesfreundlich« vorbereitet wird. Gerade für jüngere Kinder sollten mögliche Störfaktoren vorab aus dem Weg geräumt werden. Die meisten Erwachsenen kennen das Phänomen, wenn andere Sinne »ausgeschaltet« sind, verbessert sich die Wahrnehmung der anderen Sinnesorgane. Wir schmecken z. B. intensiver, wenn unsere Augen verbunden sind.

Die Sinnesübungen können übrigens ganz toll verbal begleitet werden. Das Kind soll immer wieder dazu ermutigt werden, genau zu beschreiben was es z. B. hört, riecht oder fühlt. Dadurch erweitert sich spielerisch der Wortschatz und das abstrakte Denken wird gefördert.

GEFÜHLE

Kinder lernen zwischen 3–6 Jahren die eigene Gefühlswelt und auch die der anderen immer differenzierter kennen.

Wichtige Schritte in der Gefühls-Ausbildung sind:

- Das Kind wird sich seiner eigenen Gefühle bewusst und lernt, diese in Mimik, Gestik und später auch in Worten auszudrücken.
- Das Kind kann verschiedene Gefühle voneinander unterscheiden. Die eigenen Gefühle werden von fremden Gefühlen auseinandergehalten.
- Das Kind lernt, Gefühle von anderen zu »lesen«. Dadurch ist es immer besser in der Lage, sich in andere Menschen hineinzusetzen.
- Durch Selbstregulation kann das Kind mit unangenehmen Gefühlen wie z. B. Wut umgehen.

In diesem Buch gibt es viele Übungen, die darauf abzielen, Gefühle erst einmal wahrzunehmen, diese dann aber auch zu verbalisieren und einen geeigneten Umgang mit ihnen zu finden. In manchen Übungen steht ein Gefühl besonders im Mittelpunkt, bei anderen Übungen wiederum geht's um einen bunten Gefühlsblumenstrauß.



Tipps zur Umsetzung von Gefühlsübungen

An dieser Stelle soll noch mal betont sein: Kinder fangen gerade an, ihre Gefühle kennenzulernen. Sie bewegen sich in ihrer Gefühlswelt oftmals noch unsicher.

Wichtig bei den Gefühlsübungen ist vor allem eine wertschätzende Haltung. Alle Gefühle sind richtig und wichtig. Gefühle jeglicher Art müssen ernst genommen werden – denn sie haben alle eine wichtige Funktion. Nehmt euch für die Übungen besonders viel Zeit. So könnt ihr ohne Stress Gefühle besprechen, die spontan hochkommen, oder dem Kind ganz entspannt und ohne Zeitdruck zuhören.

Der Erwachsene hat bei den Übungen zudem die Aufgabe, dem Kind seine Gefühle immer wieder zu spiegeln.

BLINZEL- GESCHICHTEN

Ein schöner Weg, um Ruhe und Achtsamkeit zu erleben, sind Fantasie- bzw. Traumreisen. Sie sind ein meditativer Prozess, der viel Vorstellungskraft braucht. Kinder sind von Natur aus noch sehr fantasievoll, was sie besonders sensibel für diese Methode macht.

In diesem Buch gibt es sechs tolle Geschichten, die euch einladen, diese Art der Achtsamkeits- und Entspannungstechnik spielerisch auszuprobieren. Jede Geschichte hat einen speziellen Fokus und orientiert sich z. B. an der Methode des Autogenen Trainings oder der Technik der Progressiven Muskelentspannung.

Der Aufbau der Geschichten ist immer gleich. Jede Geschichte beginnt mit einer sanften Einführung und Atemübung, darauf folgt eine Reise und zu guter Letzt erfolgt eine Rückholung. Der Anfang und der Schluss der Geschichten sind fast immer gleich, da es den Kindern durch diese ritualisierte Form viel leichterfällt, sich auf die Entspannung einzulassen. Wir erzielen einen klassischen Lerneffekt durch Wiederholung.



Tipps zur Umsetzung von Blinzelgeschichten

Vielen Kindern fällt es schwer, die Augen für einige Zeit komplett geschlossen zu halten. Deshalb ist es völlig o. k., dass die Kinder während der Session hin und wieder blinzeln – daher auch unser Wort »Blinzelgeschichte«.

Bevor ihr mit dem Vorlesen einer Geschichte beginnt, sollte der Raum dafür vorbereitet werden. Dimmt z. B. das Licht, legt eine angenehme Unterlage, Kissen und Decken bereit. Das Vorlesen einer Blinzelgeschichte braucht etwas Übung. Lest den Text ganz langsam vor und lasst fast nach jedem Satz eine Pause. Das Lesen der Geschichten dauert mit der »richtigen« Lesetechnik zwischen 4–5 Minuten.

Und zu guter Letzt: Plant viel Zeit für die Rückholung ein. Die Entspannungstechnik kann zu tranceähnlichen Zuständen führen, da braucht es einfach einige Minuten Zeit, um mit allen Sinnen wieder da zu sein. Die Rückholung kann man auch wunderbar mit einer Körperübung aus dem Buch abschließen.