

Susan Kaiser Greenland

mit Annaka Harris



Achtsame Spiele

KARTENSET

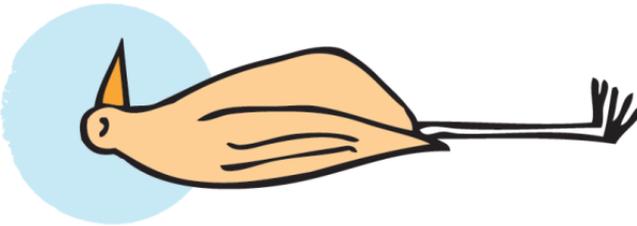
55 bewährte Möglichkeiten,
spielerisch Achtsamkeit zu lernen

arbor

Dieses Kartenset „Achtsame Spiele“ wurde zwar für Kinder entwickelt, doch lassen Sie sich davon nicht in die Irre führen! Eltern sowie allen anderen Menschen, die eine bedeutsame Beziehung zu einem Kind oder Jugendlichen haben, können daran ebenso viel Spaß haben und etwas Wichtiges lernen. Liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe therapeutische Fachkräfte, Großeltern, Tanten, Onkel und Verantwortliche für Gruppen: Diese Spiele sind auch für Sie!

Haben Sie Lust, gleich eines auszuprobieren?

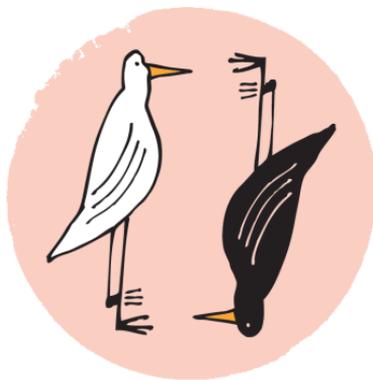
TIPPS



1. Bevor Sie ein Spiel anleiten, verschaffen Sie sich einen Eindruck vom Spiel, indem Sie die Karte für sich selbst durchlesen.
2. Bevor Sie achtsame Spiele spielen, wählen Sie einen relativ ruhigen Ort, an dem Sie sich gemeinsam bequem hinsetzen oder hinlegen können, ohne gestört zu werden.
3. Manchen Kindern ist es unangenehm, die Augen zu schließen, insbesondere in einem Raum voller Menschen. Falls Sie die Kinder bei einem achtsamen Spiel bitten, die Augen zu schließen, können Sie ihnen sagen, dass Sie selbst Ihre Augen offen halten und den Raum im Blick behalten werden, damit sie sich sicher fühlen. Lassen Sie die Kinder nie ihre Augen schließen, solange sie sich dabei nicht wohlfühlen.

4. Wenn Sie achtsame Spiele anleiten, ist es wichtig, dass Sie in Ihrer normalen Sprechstimme sprechen und Ihre eigenen Worte verwenden.
5. Manchmal sind die Kinder so fest entschlossen, sich zu konzentrieren, dass sie ihre Muskeln anspannen. Erinnern Sie sie immer wieder daran, ihren Rücken gerade und ihren Körper entspannt zu halten.
6. Bei den Gesprächsthemen, zu denen bei einigen Spielen angeregt wird, handelt es sich um Vorschläge, wie man ein kurzes Gespräch darüber anleiten kann.
7. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass es bei den achtsamen Spielen keine richtigen oder falschen Gefühle gibt. Auch wenn die Praxis von Achtsamkeit und Meditation ihnen helfen kann, sich ruhig zu fühlen (und auch wir uns oft wünschen, dass die Kinder sich beruhigen), ist es wichtig, an die eigentliche Absicht zu erinnern: sich der eigenen Gefühle gewahr zu werden, ohne diese zu verurteilen.

8. Wir wünschen uns, dass die Kinder eine freundliche innere Stimme entwickeln, die in etwa so klingt: *Jetzt gerade ist es wirklich schwer, still zu sitzen, und das ist okay. So geht es jedem manchmal. Ich kann hier sitzen und meinen Körper und all die Energie spüren, die ich habe – meine Atmung, die sich rasch bewegt, mein Herz, das schnell schlägt; ich kann einen Atemzug nehmen, auf die Geräusche hören und mir bewusst werden, wie ich mich fühle, und das ist alles okay.*



LEBENSKOMPETENZEN



Ein verklingender Ton

Wir lauschen einem Ton, der langsam verklingt, um uns zu entspannen und uns zu konzentrieren.

LEBENSKOMPETENZEN



DAUER 3 Minuten oder länger

MATERIALIEN Glocke, Klangstab oder ein anderes Instrument, das einen lange anhaltenden Ton erzeugt

ALTER Jüngere Kinder, ältere Kinder

SPIELANLEITUNG

1. Setzt euch mit geradem Rücken und entspanntem Körper hin und lasst eure Hände sanft auf den Knien ruhen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Augen schließen.
2. Wenn ich die Glocke anschlage, lauscht, wie der Klang des Tons langsam leiser wird. Hebt eure Hand, wenn ihr den Ton nicht mehr hören könnt, wenn der Ton also aufgehört hat.
3. Ich schlage die Glocke noch einige Male an. Manchmal ist der Ton kurz und manchmal lang. Seid ganz aufmerksam, und hebt die Hand, sobald ihr den Ton nicht mehr hört.
4. Gesprächsthemen: *Wie war es, dem Ton zu lauschen? Wie fühlt ihr euch jetzt? Fühlt sich euer Körper entspannt an? Ist euer Geist beschäftigt oder ruhig?*

ONLINE

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

MEHR VON SUSAN KAISER-GREENLAND

www.arbor-verlag.de/susan-kaiser-greenland

SEMINARE

Die gemeinnützige Arbor-Seminare gGmbH organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

arbor

Arbor Verlag GmbH | 79111 Freiburg

Tel. 0761.40140930 | info@arbor-verlag.de