

## Warum ist es gut mit Kindern Achtsamkeit zu üben?

Pädagogische Fachkräfte bitten ihre Kinder oft aufmerksam zu sein. Doch wie sollen Kinder diese Aufforderung umsetzen bzw. wie können Kinder das lernen? Die Achtsamkeitspraxis lehrt, wie man aufmerksam sein kann. Sie fördert sowohl das kognitive Denken als auch das sozial-emotionale Lernen. Achtsamkeit verbessert die exekutiven Funktionen, die Selbstregulation und den Umgang mit Emotionen: abwarten können und erste Handlungsimpulse zurückstellen, sich nach einer Enttäuschung oder Zurückweisung wieder aufrappeln, teilen, trösten und Rücksicht nehmen. Achtsamkeitsübungen (Sitzmeditation - Sinnesspiele - Aufmerksamkeitsspiele - Body Scan, Yogaelemente) beruhigen einerseits den Geist und Körper und helfen andererseits ablenkende Gedanken auszublenden. Sie unterstützen und verlangen vom Übenden die Fokussierung auf Körper, Pose und Atmung. Der fördernde Aspekt im Achtsamkeitstraining liegt also im Aufbringen der gerichteten Aufmerksamkeit und gilt durchaus als fordernde Aktivität im Vergleich zu bekannten Entspannungstechniken, die eher eine entlastende Wirkung auf die exekutiven Funktionen haben. Achtsamkeit stärkt auch weitere kognitive Prozesse, die im Zusammenhang mit den exekutiven Funktionen stehen: Aufgaben organisieren, Zeitpläne aufstellen und einhalten, Prioritäten setzen, Entscheidungen treffen. Das Üben der Achtsamkeit hilft Kindern zu verstehen, was ihre Konzentration und Aufmerksamkeit beeinflusst und wie sie diese gezielt lenken können. Dadurch werden sie weniger zu reaktiven sondern vielmehr zu aktiv gestaltenden und mitfühlenden Kindern - gegenüber sich selbst und anderen.

<b>Achtsame Kinder ...</b>	<b>Achtsame Erwachsene/Fachkräfte ...</b>
können sich besser konzentrieren	sind sich ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit bewusst
werden zunehmend ruhiger	können sich gut auf ihre Kinder einstellen
erfahren weniger Stress und Unruhe	sind im Stande auf die Bedürfnisse der Kinder zu reagieren
haben eine bessere Impulskontrolle	bewahren ein emotionales Gleichgewicht
haben ein wachsendes Selbstbewusstsein	gestalten den Nährboden für eine Entwicklung, auf dem die Kinder in ihren emotionalen und sozialen Kompetenzen wachsen können
finden sinnvolle Möglichkeiten mit „schwierigen“ Gefühlen umzugehen	fühlen sich beruflich und privat gut
können sich besser in andere einfühlen, sind empathisch	wissen wie sie mit Stress umgehen und ihn reduzieren können
verfügen über innere Mittel zur Konfliktlösung	haben privat und beruflich gute, gesunde Beziehungen

(Quelle: Thich Nhat Hanh: Achtsamkeit mit Kindern; 2013)

## Ideen für leicht umzusetzende Achtsamkeitsübungen

### Windrädchen

Die Kinder atmen mal *tief* und mal *kurz* durch die Nase ein und pusten mit dem Mund gegen das Windrädchen, um das Windrädchen anzutreiben. Die Kinder sollen spüren, wie sich ihr Körper dabei anfühlt.<sup>1</sup>

### Mit geschlossenen Augen Bohnen sortieren

Die Kinder sortieren mit verbundenen Augen verschiedene Bohnen, Linsen, Erbsen. Durch das Ausschalten des Sehsinnes ist eine stärkere Fokussierung gefordert und möglich. Zudem lernen die Kinder bei dieser Übung, dass man durch die Hilfe der anderen Sinne, viel über Dinge lernen kann.<sup>1</sup>

### Rütteln und Schütteln

In diesem Spiel sollen die Kinder den Klang des Trommelschlags mit ihrer Körperbewegung spiegeln. Während die Kinder in einer entspannten, aber sicheren und aufrechten Haltung stehen, sollen sie auf den Klang der Trommel horchen. Wenn der Anführer auf die Trommel schlägt, schütteln die Kinder ihren Körper, wobei sie ihre Fußsohlen auf dem Boden, ihren Körper entspannt und ihre Knie locker lassen. Die Kinder hören auf, sich zu schütteln, wenn das Trommeln aufhört. Um das Gleichgewicht zu fördern, kann man alternativ eine Gleichgewichtshaltung (z. B. Stehen auf einem Bein) einnehmen lassen, wenn das Trommeln aufhört.<sup>1</sup>

### Wir stellen Freundliche-Wünsche-Fahnen her

In ganz Tibet werden bunte Gebetsfahnen aufgehängt, um Botschaften der Liebe, des Mitgefühls, der Güte und des Friedens zu versenden. Sprechen Sie mit den Kindern über positive Werte, die sie gerne in der Welt sehen würden und über die freundlichen Wünsche, die sie an andere Lebewesen senden möchten. Verwenden Sie Stofftaschentücher und Stofffarben und bitten Sie die Kinder, darauf Wörter zu schreiben und Bilder zu malen, die das repräsentieren, was sie sich für alle Lebewesen erhoffen. Hängen Sie die Fahnen draußen auf und stellen Sie sich vor, dass mit jedem Windhauch freundliche Wünsche in die Welt getragen werden.<sup>1</sup>

### Der Geist in einem Gefäß

Stellen Sie ein großes durchsichtiges Gefäß mit Wasser in die Mitte und daneben einige Behälter mit farbigem Sand. Die Kinder sitzen dabei im Kreis. Fragen Sie die Kinder nach ihren Gedanken und Gefühlen, die sie z. B. morgens nach dem Aufwachen oder auf dem Weg in den Kindergarten haben. Dann sollen die Kinder etwas Sand nehmen, in der Farbe, welche zu den Gedanken und Gefühlen passt und ins Gefäß streuen. Ein anderes Kind rührt das Wasser um, sodass der Sand herumwirbelt. Der herumwirbelnde Sand soll unseren Geist abbilden, wenn wir in Eile und gestresst sind. Klingeln Sie dann mit einer Glocke und bitten Sie das Kind, mit dem Rühren aufzuhören. Die Kinder sollen beobachten, wie sich der Sand langsam am Boden des Gefäßes absetzt. Den Kindern wird vermittelt, was mit unserem Geist passiert, wenn wir meditieren, wenn wir achtsam sind – dann ist das Wasser friedvoll und die Gedanken und Gefühle werden ruhig in unserem Geist. (Ähnlich: einen Tropfen Tinte in ein großes Gefäß mit Wasser geben und beobachten was damit passiert).<sup>2</sup>

### **Was siehst du?**

Suchen Sie verschiedene Dinge zusammen (z. B. Radiergummi, CD,...). Legen Sie alles auf ein Tablett und verdecken Sie es mit einem Tuch. Dann nehmen Sie das Tuch für 20-30 Sekunden herunter (abhängig von der Anzahl der Dinge und dem Alter der Kinder). Anschließend verdecken Sie die Gegenstände erneut und fragen die Kinder, an wie viele Gegenstände sie sich erinnern.<sup>2</sup>

### **Was riechst du?**

Verbinden Sie den Kindern die Augen und lassen Sie auf einem Tablett etwas herumgehen (z. B. Obst, Lavendel...), das duftet. Die Kinder dürfen diese Sachen dabei nicht berühren. Fordern Sie die Kinder auf, still und mit verbundenen Augen zu raten, was sie riechen. Anschließend können die Kinder sich über ihre Vermutungen austauschen. Als weitere Idee können Sie auch ein Duftmemory herstellen (Riechfläschchen mit Duftessenzen oder kleine Döschen mit Kräutern etc.)<sup>2</sup>

### **Was schmeckst du?**

Teilen Sie unterschiedliche Obstsorten (oder Gemüse,...) in kleine, mundgerechte Stücke, sodass für jedes Kind von jeder Sorte ein Stück da ist. Lassen Sie die Kinder mit verbundenen Augen ein Obststück essen und fragen Sie sie am Ende, welches Obst das wohl war - (auch: achtsames Kauen)<sup>2</sup>

### **Was hörst du?**

Drehen Sie einen Reifen und fordern Sie die Kinder auf so lange zu lauschen, bis der Reifen absolut kein Geräusch mehr von sich gibt und still auf dem Boden liegt. Verwenden Sie unterschiedliche Dinge: einen Hüpfball, einen Tischtennisball, eine Klangschale, einen Gong...<sup>2</sup>

### **Bis zehn zählen**

Die Kinder bilden einen Stuhl-/Sitzkreis. Die Gruppe zählt laut von eins bis zehn. Jedes Kind kann dabei eine Zahl sagen – nicht in der Reihenfolge des Kreises-, aber wenn zwei gleichzeitig dieselbe Zahl sagen, müssen alle wieder von vorn beginnen. Dieses Spiel fördert die Konzentration, Zusammengehörigkeit und die Aufmerksamkeit füreinander.<sup>2</sup>

### **Spaziergänge und Aktivitäten in der Natur**

- **Sammelspaziergang:** Sammeln Sie mit den Kindern Dinge aus der Natur, z. B. um Karten zu basteln, Steine zu bemalen oder Naturmandalas zu legen.<sup>2</sup> Die Konzentration auf das Sammeln bestimmter Gegenstände fordert Inhibition, Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität. Das Gestalten von z. B. Naturmandalas erfordert wiederum einen achtsamen Umgang mit den Materialien und z. B. inhibitorische Kontrolle beim gemeinsamen Legen und Anordnen.
- **Spaziergang mit geschlossenen Augen:** Ein Kind führt ein anderes Kind, das die Augen geschlossen hat, durch die Natur. Das führende Kind kann den „blinden“ Partner dabei ein Objekt in der Natur berühren lassen. Evtl. zunächst noch Dinge vorgeben, wie zum Beispiel einen Baum. Vorausgehend sollte das „blinde Vertrauen“ geübt werden!<sup>2</sup>
- **Lauschen:** Alle stehen still, schließen die Augen und lauschen mit großen Ohren. Was gibt es zu hören? Lassen Sie die Geräusche von den Kindern anschließend reproduzieren (z. B. Vögel, Kirchenglocken).
- **Barfußgehen – achtsam gehen:** Alle gehen barfuß und schicken ihre Aufmerksamkeit in die Fußsohlen und deren Kontakt mit dem Boden. Fragen Sie die Kinder, was sie spüren, wie sich der Untergrund anfühlt.<sup>2</sup>
- **Natur-Mandalas:** Lassen Sie die Kinder bei einem Spaziergang die Umgebung inspizieren und Mandalas herstellen, indem z. B. Steine, Blätter, Blumen, Gras und Erde verwendet werden. Machen Sie mit den Kindern am Ende einen „Galleriegang“.<sup>3</sup>

**Tiere imitieren:**

Als „Zauberer“ verwandeln Sie die Kinder in Tiere. Die Kinder ahmen dann die jeweiligen Fortbewegungsarten der Tiere nach (z. B. Springen wie Kängurus oder Frösche, am Boden kriechen wie Schlangen, Schleichen wie Katzen oder Stampfen wie Elefanten).<sup>5</sup>

**Musikzauberei**

Die Kinder sollen sich frei zur Musik bewegen. Sie können laufen, hüpfen, tanzen oder das tun, was auch immer sie gerne tun möchten. Bei lauter Musik bewegen sich die Kinder schnell. Je leiser die Musik wird, umso langsamer sollen sich die Kinder bewegen. Ganz leise Musik bedeutet, sich in Zeitlupe zu bewegen. Wenn es ganz still ist, sollen sich die Kinder gar nicht mehr bewegen. (Variante: sich bei lauter Musik ganz groß machen und viel Raum einnehmen, bei leiser Musik ganz klein machen und bei Musikstopp auf den Boden legen.)<sup>4</sup>

**Mandala malen**

Regelmäßiges Malen von Mandalas führt Kinder in eine angenehme und selbsttätige Entspannung und Achtsamkeit. Besonders nach anregenden Aktivitäten eignen sich Mandalas zur Selbstregulation sehr gut. Leise, beruhigende Musik unterstützt zudem.<sup>5</sup>

## Warum ist es gut mit Kindern Entspannung zu üben?

Die wohl bekannteste Wirkung von Entspannungsübungen ist der regulierende Einfluss auf körperliche Prozesse wie Atmung und Herzschlag. Auch den exekutiven Funktionen wird durch ein „Zur-Ruhe-kommen“ mittels Entspannungstechniken eine Erholungsphase verschafft, die sie für ihre Entwicklung und als Ausgleich zur Beanspruchung dringend benötigen. Sind die Frontalhirnfunktionen ständig unter Anspannung und unter Stress, erschöpfen sie und können ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen. Wir sind dann nicht mehr in der Lage, unsere Emotionen zu regulieren, verlieren schneller die Kontrolle und können kognitive Herausforderungen nicht mehr gut bewältigen. Ein „entspanntes“ Gehirn dagegen kann flexibel und gelassen auf alltägliche und auch widrige oder unerwartete Herausforderungen reagieren.

Entspannungsübungen fördern also (nur) auf zweitem Wege die exekutiven Funktionen: zunächst ist da die Entlastung der exekutiven Funktion durch ein Entspannungselement, welche im nächsten Schritt zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit der exekutiven Funktionen führt. Entspannung wirkt dann eben auch verbessernd auf die Selbststeuerungsfähigkeiten (physiologisch, kognitiv, emotional, verhaltensmäßig), fördert Konzentration, Gedächtnis und Ausdauer sowie den Umgang mit emotionalen Prozessen: Ruhe bewahren, Ärger regulieren, Angst- und Stressabbau. **Wobei der Fokus der Entspannung auf der Entlastung der exekutiven Funktion liegt!** Kinder profitieren von regelmäßigen Entspannungsangeboten in besonderem Maße. Sie lernen dadurch frühzeitig, mit Stress auslösenden Situationen in ihrem Leben umzugehen. Entspannungseinheiten schaffen für sie die Möglichkeit sich auszuruhen, nach innen zu lauschen, ihren Körper wahrzunehmen, zu erfahren, was ihnen (heute) gut tut. Dies kann während entspannender Momente im Alltag (z.B. Schaukeln in der Hängematte) oder speziellen Entspannungseinheiten (z.B. Massagen) geschehen. Die Unterscheidung einzelner Angebot der Achtsamkeit und Entspannung ist hinsichtlich der Be- und Entlastung der exekutiven Funktionen nicht immer eindeutig, viele Übungen sprechen beide Aspekte an, jedoch ist meist ein Schwerpunkt zu erkennen.

## Ideen für leicht umzusetzende Entspannungseinheiten

### Massagekiste

Stellen Sie eine Kiste mit unterschiedlichen Utensilien zur Verfügung. Es eignen sich Noppenbälle, Sandsäckchen, Bürsten, Federn, Malerrollen, Seidentücher, Wattebällchen, Stoffbälle, Kastanienketten, Kopfmassagebürste u.v.m. <sup>5</sup>

### Massagegeschichten

- „Pizza backen“ und „Wetterbericht“ zählen zu den bekannten Massagegeschichten. Weitere Ideen: Mein Lieblingssport, Tiere im Wald, einen Garten bestellen, mein Heimweg ...<sup>5</sup>

### Fantasiereisen (z. B. „Am Strand“)

Nehmen Sie die Kinder mit auf eine imaginäre Reise an den Strand. Die Kinder legen sich dabei mit geschlossenen Augen auf den Rücken, die Arme neben dem Körper und die Beine lang ausgestreckt. (Manche Kinder kommen besser auf dem Bauch liegend zur Ruhe. Lassen Sie das Kind die Lage finden, in der es sich wohl fühlt). Erzählen Sie den Kindern wie es sich anfühlt, durch den warmen Sand zu laufen, welche Dinge man beobachten oder hören kann etc. und fordern Sie die Kinder immer wieder dazu auf, in sich hinein zu spüren.<sup>4</sup>

### **Taktiler Telefon**

Ein alt bewährtes Spiel: Zwei Kinder sitzen hintereinander. Der Hintermann malt dem Vordermann dabei verschiedene Zahlen, Zeichen, Symbole auf den Rücken. Der Vordermann soll diese erkennen und benennen.<sup>5</sup>

Dieses Spiel kann man auch im Kreis spielen (vgl. Flüsterpost). Ein Kind beginnt und malt eine Zahl oder ein Zeichen auf den Rücken des Vordermanns. Dieser gibt das „Gespürte“ weiter. Das letzte Kind in der Reihe nennt „die Lösung“.

### **Wunden verarzten**

Die Kinder gehen paarweise zusammen und stellen sich vor, dass eins beim Spiel gestürzt ist und sich leicht verletzt hat. Ein Kind verarztet die Wunden. Der Verletzte erzählt seinem Partner, wo es überall wehtut und er ein Pflaster (z. B. Pappdeckel), einen Verband (z. B. Sandsack) oder vielleicht einen Gips (z. B. mehrere Sandsäcke oder Tücher) benötigt. Anschließend ruht sich der Verletzte noch etwas aus, bis seine Wunden verheilt sind und die Verbände vorsichtig abgenommen werden können.

Wichtig: Der Verletzte entscheidet selbst, wo und wie er verarztet werden möchte, damit seine Bedürfnisse Berücksichtigung finden.<sup>4</sup>

### **Autowaschstraße**

Die Kinder bilden eine Gasse auf den Knien auf dem Boden, während ein Kind („Auto“) auf einem Rollbrett liegt und durch die Gasse („Waschstraße“) fährt. Die anderen Kinder sind die „Bürsten“ und waschen das „Auto“. Das Kind auf dem Rollbrett wird befragt, was es für ein Auto ist, wie dreckig es ist (d. h. wie stark geschrubbt werden soll) und was für ein Waschprogramm es sich wünscht. Beispiele: Waschen (Finger über den Körper gleiten lassen; mit flachen Händen leicht massieren), Trocknen (kräftig pusten), Felgenreinigung (besonders Arme und Beine massieren), etc. Fährt ein Cabrio vor, können Sie für den Fahrer eine Kopfmassagebürste bereithalten. Wichtig: Bitte sehr darauf achten, dass das Kind in der Gasse Bedürfnisse äußert, Grenzen setzt und diese auch beachtet werden. (Variante als Partnerübung)<sup>4</sup>

### **Mattenschaukel**

Legen Sie auf den Boden einige Bälle und auf diese eine Turnmatte. Ein Kind legt sich auf die Matte, die anderen schaukeln es durch achtsames Ruckeln der Matte.<sup>5</sup>

### **Schlafzauberer**

Die Kinder sollen sich vorstellen, dass sie einen Familienausflug auf einer Wiese machen. Während die Eltern auf der Picknickdecke sitzen und sich etwas erzählen, spielen die Kinder auf der Wiese. Die Aufgabe eines Kindes („Schlafzauberer“) ist es, die anderen Kinder zu fangen. Wer gefangen und damit verzaubert ist, wird plötzlich ganz müde, gähnt, wird langsamer, und legt sich an den Rand der Wiese zum Schlafen. Arme und Beine werden schwer. Wenn alle Kinder gefangen sind, bemerken die Eltern, dass es still geworden ist und schauen nach, was mit ihren Kindern los ist. Sie versuchen die Kinder zu wecken, und zwar durch Streicheln, Massieren, Klopfen, vorsichtiges Anheben und Schütteln der Arme und Beine, etc. Aber die Kinder lassen sich nicht wecken. So gehen die Eltern zum „Schlafzauberer“, der den Eltern einen Weck-Trick verrät (z. B. 3x sanft an einem Ohrläppchen zupfen, beide Knie gleichzeitig streicheln). Wichtig: Die Weckversuche sollen angenehm für die Schlafenden sein. (Variante: Die Kinder gehen auf einen Kita-Ausflug)<sup>4</sup>

#### **Quellen:**

- <sup>1</sup> Susan Kaiser-Greenland (2011). *Wache Kinder* (1. Aufl.). Freiburg: Arbor Verlag.
- <sup>2</sup> Thich Nhat Hanh (2013). *Achtsamkeit mit Kindern* (2. Aufl.). München: Nymphenburger.
- <sup>3</sup> Monika Bücken-Schaal (2015). *Hüpfen, legen, tasten, schmecken – Mandalas ganz neu entdecken* (1. Aufl.). München: Don Bosco.
- <sup>4</sup> Sonja Quante (2015). *Was Kindern gut tut!* (4. Aufl.). Dortmund: Borgmann.
- <sup>5</sup> o.A.