# 5 einfache Achtsamkeitsübungen für Kinder

**1. Der Glockenklang – Zuhören mit allen Sinnen**

Ziel: Schulung der auditiven Achtsamkeit und Konzentration.

Anleitung:

- Setze die Kinder in einem Kreis oder an einem ruhigen Ort.
- Erkläre: „Wir machen jetzt unsere Ohren ganz groß und hören nur auf einen einzigen Ton."
- Schlage eine Klangschale oder einen Gong sanft an.
- Die Kinder schließen die Augen und heben die Hand, solange sie den Klang noch hören.
- Wenn der Klang nicht mehr hörbar ist, nehmen sie die Hand wieder herunter.

Variation: Danach können die Kinder erzählen, wie sich der Ton angefühlt hat, ob er lang oder kurz war, hoch oder tief.

**2. Gefühlswetter – Achtsamkeit für die innere Welt**

Ziel: Entwicklung emotionaler Achtsamkeit.

Anleitung:

- Stelle die Frage: „Wie fühlt es sich heute in dir drin an? Welches Wetter ist gerade in deinem Herzen?"
- Gib Beispiele: „Ist es sonnig, regnet es ein bisschen, gibt es ein kleines Gewitter oder ist es neblig?"
- Die Kinder dürfen sich dazu äußern, malen oder ihre Wetterlage pantomimisch darstellen.

Wichtig: Es geht nicht um Bewertung – jedes „Wetter" ist erlaubt. So lernen Kinder, Gefühle zu benennen und anzunehmen.

**3. Der Atemballon – Ruhig werden mit dem eigenen Atem**

Ziel: Beruhigung, Körper- und Atemwahrnehmung.

Anleitung:

- Die Kinder legen sich auf den Rücken (z. B. auf eine Matte).
- Gib jedem Kind ein kleines Kuscheltier, das auf den Bauch gelegt wird.
- Erkläre: „Wir pusten unser Kuscheltier wie auf einem Luftballon ganz sanft nach oben – und lassen es dann wieder sinken."
- Die Kinder atmen bewusst tief ein und aus, beobachten dabei die Bewegung des Kuscheltiers.

Dauer: 2–3 Minuten reichen oft schon, um zur Ruhe zu kommen. Ideal als Übergangsritual nach lebhaften Aktivitäten.

**4. Barfußweg – Achtsamkeit durch Körper- und Sinneserfahrung**

Ziel: Förderung der Körperwahrnehmung und des achtsamen Gehens.

Anleitung:

- Bereite einen kleinen Barfußpfad vor (z. B. mit Tüchern, Gras, Sand, Steinen, Korken, Moos etc.).
- Die Kinder ziehen die Schuhe aus und gehen einzeln oder nacheinander ganz langsam über den Pfad.
- Lade sie ein, ganz bewusst zu spüren: „Wie fühlt sich der Boden an? Ist es warm, kühl, weich, kribbelig? Spürst du deine Füße?“
- Danach dürfen die Kinder über ihre Eindrücke sprechen oder ein Lieblingsmaterial benennen.

Tipp: Auch drinnen mit improvisierten Materialien (z. B. Kissen, Stoffe, Reis in Schalen) möglich.

**5. Achtsames Essen – Mit allen Sinnen genießen**

Ziel: Schulung der Sinneswahrnehmung und Wertschätzung.

Anleitung:

- Gib jedem Kind ein kleines Stück Obst (z. B. eine Rosine, Apfelstück, Traube).
- Erkläre: „Wir essen das jetzt nicht schnell – sondern wie ein Forscher: ganz langsam und mit allen Sinnen.“
- Die Kinder betrachten das Stück, riechen daran, tasten es, hören vielleicht sogar, wie es klingt beim Drücken oder Brechen.
- Dann erst: bewusstes Kauen – „Wie schmeckt es? Wie fühlt es sich im Mund an?“
- Optional: eine kurze Austauschrunde danach – „Was hast du heute neu entdeckt beim Essen?“

Variation: Diese Übung kann regelmäßig als „achtsamer Imbiss“ gestaltet werden – auch in kleinen Gruppen.

*Mehr inspirierende Beiträge, Checklisten und Anleitungen auf natuerlichsein.org*