



Füße spüren

Material:

- Eieruhr
- Achtsamkeitstagebuch

Dauer:

ca. 5 min



1. Zieh deine Schuhe (und Socken) aus.
2. Stell dich aufrecht hin. Dein Rücken ist gerade. Deine beiden Füße sind fest mit dem Boden verankert. Du stehst ganz stabil.
3. Stell die Eieruhr auf 2 Minuten. Richte nun deine ganze Aufmerksamkeit auf deine Füße.
4. Wie haben sich deine Füße angefühlt? Was hast du gespürt? Berichte deinen Mitschülern.
5. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

Anleitung

Beispiel ganze Klasse

Die Kinder suchen sich einen Platz im Raum und stehen dort barfuß (ggf. auf Socken) mit aufrechter Körperhaltung. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Stellen Sie den Timer auf 2 Minuten und leiten Sie Ihre Kinder langsam durch die Übung:

„Fühlen sich deine Füße schwer oder leicht an? Angespannt oder entspannt? Gib etwas mehr Gewicht auf deine Zehen. Wie verändert sich das Gefühl? Was passiert, wenn du dein Gewicht auf die Fersen verlagerst? Werden deine Füße vielleicht wärmer? Beobachte das Gefühl deiner beiden Füße genau. Verankere dich dann wieder mit dem Boden und stehe stabil auf beiden Füßen und spüre nach.“

Beispiel einzelne Kinder

Im Rahmen der Frei- oder Wochenplanarbeit können die Kinder diese Übung selbstständig durchführen und ggf. einen Eintrag in ihr Achtsamkeitstagebuch schreiben. Günstig ist es, wenn die Übung bereits im Plenum durchgeführt wurde.