



# Spiegel-Hände

**Material:**

- Eieruhr
- Achtsamkeitstagebuch

**Dauer:**

ca. 5 min



1. Finde einen Partner. Setzt euch einander gegenüber und stellt die Eieruhr auf 5 Minuten. Ab jetzt wird nicht mehr gesprochen.
2. Legt nun eure Handflächen aneinander. Einer von euch beginnt: Führe deine Hände nach oben, nach unten, zur Seite und so weiter. Die Hände deines Partners gehen mit und spiegeln deine Bewegungen.
3. Wechselt einander ab. Schafft ihr das vielleicht sogar, ohne dass der Kontakt abbricht? Oder mit geschlossenen Augen?
4. Wie hat sich die Übung angefühlt? Berichte deinen Mitschülern.
5. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

# Anleitung

## Beispiel ganze Klasse

Die Kinder suchen sich einen Partner und setzen sich einander gegenüber.  
Nun legen sie die Handflächen aneinander. Stellen Sie den Timer auf 5 Minuten. Ab jetzt wird nicht mehr gesprochen. Ein Kind beginnt mit der Führung (Bewegung der aneinandergelegten Hände nach oben, unten, zur Seite etc.). Das andere Kind spiegelt die Bewegungen. Es wird gewechselt. Vielleicht vollzieht sich der Wechsel fließend, ohne dass der Kontakt abbricht? Am Ende spüren die Kinder genau nach. Wie hat sich die Übung angefühlt?

## Beispiel einzelne Kinder

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

**Variante:** Anspruchsvoller wird es, wenn die Kinder ihre Augen während der Übung und des Wechsels schließen.