



# Achtsam gehen

**Material:**

- Eieruhr
- Achtsamkeitstagebuch

**Dauer:**

ca. 5 min



1. Such dir einen Platz im Raum. Stehe barfuß, aufrecht und stabil.
2. Stell die Eieruhr auf 5 Minuten. Spüre deine Füße. Spüre nach.
3. Pendle leicht von einer Seite zur anderen. Du kannst auch dein Gewicht nach vorne/hinten verlagern. Komme dann zum Ausgangspunkt zurück.
4. Gehe nun langsam und ganz achtsam vorwärts.  
Wo kannst du die Bewegung im Körper spüren?
5. Komm wieder zum Stehen und sage deinen Füßen leise Dankeschön.
6. Wie fühlst du dich nach der Übung? Berichte deinen Mitschülern.
7. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

# Anleitung

## Beispiel ganze Klasse

Die Kinder suchen sich einen Platz im Raum/in der Halle/auf dem Flur und stehen dort barfuß (oder auf Socken) in aufrechter Körperhaltung. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Stellen Sie den Timer auf 5 Minuten und leiten Sie Ihre Kinder langsam durch die Übung:

*„Fühlen sich deine Füße schwer oder leicht an? Angespannt oder entspannt? Wie ist der Boden beschaffen, auf dem du stehst? Vielleicht glatt, kalt, weich? Pendle nun leicht von einer Seite zur anderen, ohne den Kontakt zum Boden zu verlieren. Was spürst du in deinen Füßen? Was passiert wenn du dein Gewicht nach vorne/hinten verlagerst? Beginne nun langsam und achtsam vorwärts zu gehen. Setze die Ferse auf und roll den Fuß bis zum Ballen/zu den Zehen ab. Spüre nach! Wo spürst du die Vorwärtsbewegung noch? Komm nun wieder zum Stehen und flüstere leise ein Dankeschön an deine Füße.“*

## 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 bekannt ist.