

# Zebra 1-4

Achtsamkeit





# Warme Dusche

# Anleitung

## Beispiel mündlich

Einzelne Schülerinnen und Schüler,  
Dauer ca. 20-25 Min.:  
Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind wird (per Zufallsgenerator) ausgewählt und darf sich auf den Stuhl in die Mitte setzen und sich von der ganzen Klasse warme Worte nennen lassen.

Alternative (Dauer ca. 5 Min):  
Das Kind, welches die Warme Dusche bekommt, darf sich nur drei bis fünf Mitschüler aussuchen, die ihm ein Kompliment geben.

## Beispiel schriftlich

Ganze Klasse, Dauer ca. 30-45 Min:  
Jedes Kind hat ein stabiles Blatt Papier (z. B. Tonpapier) auf dem Rücken mittels Kordel oder Clip bzw. Wäscheklammer befestigt. Ganz oben steht ein Satzanfang wie „Ich finde toll an dir, dass...“. Die Kinder schreiben sich gegenseitig warme Worte auf die Karte. Und zwar jeder bei jedem!

Die fertig ausgefüllte Karte können die Kinder sich durchlesen, mit nach Hause nehmen und an einen schönen Platz hängen.



# Igelball-Massage

**Material:**

- Igelball
- Achtsamkeitstagebuch

**Dauer:**

ca. 5 – 10 min



1. Nimm dir einen Igelball und suche dir einen Partner.
2. Massiere deinem Partner mit dem Ball den Rücken. Dein Partner schließt die Augen und spürt achtsam nach.
3. Wechselt nun die Rollen.
4. Du kannst die Massage auch alleine z. B. an deinem Fuß machen.
5. Wie empfundest du die Massage heute? Berichte deinen Mitschülern.
6. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

# Anleitung

## Beispiel ganze Klasse

Die Kinder sitzen im Kreis. Dem Hintermann ist der Rücken zugewandt. Jedes (zweite) Kind bekommt nun einen Igelball und massiert den Rücken seines Vordermannes. Nach ein paar Minuten wird getauscht. (Eine Sanduhr kann beim Einhalten der Zeit helfen.) Dabei drehen sich alle in die gleiche Richtung herum. Erinnern Sie an eine aufrechte Sitzposition. Erläutern Sie einmal das Vorgehen:

*„Wenn deine Massage beginnt, dann schließe deine Augen!  
Spüre genau nach. Wie fühlt sich die Massage heute an?  
Ist es an einer Stelle besonders angenehm?“*

## Beispiel einzelne Kinder

Im Rahmen der Freiarbeit oder Wochenplanarbeit finden sich zwei Kinder zu einem Team zusammen und führen die Igelball-Massage in Partnerarbeit durch. Dabei können die Kinder natürlich auch eine liegende Position einnehmen.

### Variante:

Ein Kind kann sich natürlich auch selbst massieren, beispielsweise den Fuß, die Hand oder den Arm.



# Ohren spitzen

**Material:**

- Eieruhr
- Achtsamkeitstagebuch

**Dauer:**

ca. 5 min



1. Stell die Eieruhr auf 1 Minute.
2. Schließe deine Augen. Achte auf alle Geräusche in deiner Umgebung.
3. Öffne die Augen wieder, wenn die Eieruhr klingelt.
4. Was hast du alles gehört? Berichte deinen Mitschülern.
5. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

# Anleitung

Die Kinder sitzen im Kreis. Erinnern Sie an eine aufrechte Sitzposition. Stellen Sie die Eieruhr bereit und erklären Ihren Schülerinnen und Schülern die Übung:

*„Nachdem du deine Augen geschlossen hast, wird die Eieruhr auf 1 Minute eingestellt. Achte in dieser Minute auf alle Geräusche in deiner Umgebung.“*

Die Kinder nehmen ein paar tiefe Atemzüge und schließen dann ihre Augen. Die Eieruhr wird auf 1 Minute eingestellt.

Anschließend reflektieren die Kinder im Plenum, als Murmelrunde mit dem Nachbarn oder sie schreiben/malen alles was sie gehört haben in ihr Achtsamkeits-Journal. Dieser letzte Schritt ist fakultativ bzw. alternativ zur verbalen Reflektion.

**Variante:** Wenn die Übung bereits bekannt ist, können auch einzelne Kinder in Einzel-, Partner-, oder Gruppenarbeit die Übung im Rahmen der Freiarbeit oder Wochenplanarbeit durchführen oder leiten.



# Klangkugel

**Material:**

- Qi-Gong-Kugel
- Achtsamkeitstagebuch

**Dauer:**

ca. 5 – 10 min



1. Findet euch als Gruppe von mindestens 5 Kindern zusammen.
2. Nehmt euch eine Klangkugel und setzt euch in einen Kreis.
3. Der Erste reicht die Klangkugel ganz achtsam im Uhrzeigersinn weiter, dann der Zweite und so weiter.  
Schaftt ihr es auch, dabei die Augen zu schließen?
4. Wie oft hast du das Glöckchen gehört? Berichte deinen Mitschülern.
5. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.



# Anleitung

## Beispiel ganze Klasse

Die Kinder sitzen im Kreis. Erinnern Sie an eine aufrechte Sitzposition. Die Klangkugel wird nun reihum achtsam weitergegeben, bis sie wieder beim Ausgangskind oder bei der Lehrkraft angekommen ist. Erläutern Sie einmal das Vorgehen:

*„Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Wenn du es kannst, dann schließe deine Augen und versuche, die Kugel, ohne dass sie klingt, weiterzugeben. Wenn die Kugel wieder am Anfang angelangt ist, besprechen wir, wie oft wir das Glöckchen hören konnten. Vielleicht schaffen wir es heute sogar, ohne dass es klingt?“*

## Beispiel einzelne Kinder

Im Rahmen der Freiarbeit oder Wochenplanarbeit finden sich mehrere Kinder zu einem Team zusammen und führen die Klangkugel-Übung gemeinsam durch.

### **Achtsamkeitstagebuch:**

Achten Sie darauf, wie die Kinder die Eintragungen in das Tagebuch vornehmen. Erinnern Sie ggf. nochmals an die richtige Heftführung.



# 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.



# 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.



# Rücken-an-Rücken-Atmung

**Material:**

- Eieruhr
- Achtsamkeitstagebuch

**Dauer:**

ca. 5 min



1. Finde einen Partner. Setzt euch Rücken an Rücken zueinander, zum Beispiel im Schneidersitz.
2. Stellt die Eieruhr auf 3 Minuten. Nehmt nun ein paar tiefe Atemzüge und schließt eure Augen.
3. Konzentriert euch ganz auf eure Atmung. Ihr könnt eure Atemzüge auch zählen. Zählt bis 10, atmet dabei bei 1 ein und bei 2 wieder aus und immer so weiter.
4. Schafft ihr es eure Atmung anzupassen, sodass ihr gemeinsam ein- und ausatmet?
5. Wie fühlst du dich nach der Übung? Berichte deinen Mitschülern.
6. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

# Anleitung

## Beispiel ganze Klasse

Die Kinder suchen sich einen Partner und setzen sich Rücken an Rücken aneinander. Achten Sie auf eine aufrechte Sitzposition. Stellen Sie den Timer auf 3 Minuten. Die Kinder nehmen nun ein paar tiefe Atemzüge und schließen ihre Augen. Hilfreich ist es die Atemzüge zu zählen, um sich ganz auf die Atmung zu konzentrieren. Die herausfordernde Aufgabe ist nun, die Atmung einander anzupassen, sodass beide Partner gemeinsam ein- und ausatmen. Am Ende spüren die Kinder genau nach: Wie hat sich die Übung angefühlt? Wie fühlen sich die Kinder jetzt? Vielleicht etwas ruhiger, müder, oder wacher? Ausgeglichen?

## 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.



# 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.



# Eine Portion Glück

**Material:**

– Achtsamkeitstagebuch

**Dauer:**

ca. 5 min



1. Setz dich bequem hin und schließe deine Augen.
2. Spüre deinen Körper. Wie fühlt er sich gerade an?
3. Erinner dich an einen Glücksmoment. Wie fühlt sich diese Erinnerung an?
4. Stell dir vor, heute passieren viele Dinge, die dich glücklich machen. Welche sind das für dich?
5. Nenne diese Dinge leise und flüstere zu jeder Sache ein 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 nehmen eine bequeme Sitzposition ein und schließen ihre Augen. Sie scannen ihren Körper von Kopf bis Fuß und nehmen ihn wahr. Leiten Sie Ihre Kinder langsam durch die Übung: *„Erinnere dich an einen Moment, in dem es dir so richtig gut ging, in dem du glücklich warst. Wir alle haben schon mal so einen Moment gehabt. Stell dir nun vor, es passieren dir heute noch viele tolle Dinge, die dich glücklich machen. Welche wären das heute für dich? Benenne die Dinge leise für dich und flüstere zu jedem ein Dankeschön. Wie fühlst du dich jetzt? Konntest du das Glück in deinem Körper spüren?“*

## Beispiel einzelne Kinder

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



# Sonnenaufgang

**Material:**

– Achtsamkeitstagebuch

**Dauer:**

ca. 5 min



1. Setz dich bequem hin und schließe deine Augen.
2. Spüre deinen Körper. Wie fühlt er sich gerade an?
3. Stell dir vor, du sitzt im grünen Gras. Warmes Licht dringt in deinen Körper. Die Sonne geht auf! Kannst du sie spüren?
4. Verweile so lange im Sonnenaufgang, bis du ganz warm bist.
5. Die Sonne steht jetzt oben am Himmel. Öffne die Augen, strecke dich, atme tief ein und komm langsam zurück.
6. Wie fühlst du dich nach der Übung? Berichte deinen Mitschülern.
7. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

# Anleitung

## Beispiel ganze Klasse

Die Kinder nehmen eine bequeme Sitzposition ein und schließen ihre Augen. Sie scannen ihren Körper von Kopf bis Fuß und nehmen ihn wahr. Leiten Sie Ihre Kinder langsam durch die Übung:

*„Stell dir vor du sitzt draußen im grünen Gras auf einem Hügel. Die Luft ist frisch und klar und die Sonne geht gerade auf. Die Sonnenstrahlen scheinen auf dich herab und es wird warm auf deiner Haut. Je höher die Sonne steigt, desto heller und wärmer werden die Sonnenstrahlen. Du spürst sie auf deiner Kopfhaut prickeln und das warme Licht dringt in deinen Körper ein. Es fließt von der Kopfhaut bis zu den Zehenspitzen und erfüllt deinen Körper mit Wärme.*

*Du kannst es spüren, in deinen Armen, deinen Händen, in deinem Bauch.“*

## 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.



# Meditation Freude tanken



*Achtet darauf, langsam zu sprechen und Pausen einzulegen, damit die Kinder Zeit haben, sich die Bilder, die bei der Meditation entstehen, vorzustellen.*

Finde eine angenehme Sitzposition. Richte dich auf. Setz dich gerade hin. Deine Arme sind entspannt. Die Hände liegen auf deinen Oberschenkeln oder in deinem Schoß. Deine Beine sind entspannt. Beide Füße haben Kontakt mit dem Boden.

Stell dir nun vor, an deinem Kopf ist ein unsichtbarer Faden befestigt. Ich ziehe jetzt ganz leicht an diesem Faden. Dein Hals wird ein kleines Stückchen länger und dein Kopf ist gerade aufgerichtet. Toll! Das sieht super aus.

Atme ein paar Mal durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. (*Abwarten bis die Kinder das drei- bis viermal gemacht haben.*) Sehr gut. Atme ruhig weiter und schließe nun deine Augen. Spüre nach: Wie geht es dir heute? Bist du vielleicht etwas müde, fühlt sich eine Stelle an deinem Körper nicht so gut an? Nimm einfach nur wahr, was du fühlst, ohne etwas zu verändern.

Atme weiter und beobachte. Ein ... aus .... ein .... aus .... ein .... aus.

Mit jedem Atemzug atmest du jetzt eine große Portion Freude ein (*alternativ ersetzbar durch Energie, Licht oder Kraft*). Sie dringt in deinen Körper und erfüllt jede Zelle, jede einzelne der Millionen Zellen in deinem Körper.

Spürst du die Freude schon?

Zuerst gelangt sie in deinen Kopf. Sie erreicht deine Augen, deine Ohren, deine Stirn und breitet sich nun wohlig-warm im ganzen Kopf aus. Bei jedem Einatmen strömt mehr Freude in deinen Körper hinein und bei jedem Ausatmen strömt alle Angespanntheit heraus.

Die Freude zieht vom Kopf herunter durch deinen Hals in deine Schultern und deine Arme. Die Freude zieht durch deinen Oberkörper. Dein Herz wird ganz warm.

Spüre nach.

Sie zieht weiter in deinen Bauch. Auch hier spürst du die Freude. Von dort zieht sie in deine Beine, zuerst vorne die Oberschenkel und die Schienbeine, dann hinten vom Po entlang bis zu den Waden. Schließlich gelangt die Freude in deine Füße. Sie breitet sich aus und gelangt bis in deine Zehenspitzen. Dein ganzer Körper strahlt vor Freude!

Atme nun tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge.

Komm nun langsam wieder zurück zu uns, aber lass deine Augen noch einen Moment geschlossen und spüre noch einmal genau nach: Wie fühlt sich dein jetzt Körper an? Ist er leichter oder wärmer? Wie geht es dir nach der Meditation? Hast du ein bisschen Freude tanken können?

Nun kannst du deine Augen öffnen und dich strecken.

Toll, dass du heute wieder mitgemacht hast!