



Achtsamkeit

Förderaspekte

- > erkennen von Gefühlen
- > sich selber kennenlernen
- > Wahrnehmung, Achtsamkeit

Ort > überall

Material > --

Themen für Geschichten

- > Impulse ansehen
- > Reflexion in schwierigen Situationen
- > was steckt hinter meinen Gefühlen?

Anzahl TN > beliebig

Altersgruppe > ab 10 Jahren

Dauer > 10 Minuten

Beschreibung

Die Teilnehmende sitzen im Kreis oder auf ihren Plätzen und werden eingeladen, die Augen zu schliessen: beide Füsse auf den Boden und darauf aufmerksam machen, wie sie atmen (bzw. dass sie atmen, immer wieder Fokus auf die Atmung).

Du bist der Gefühlsdetektiv, der mit seinem Vergrösserungsglas Gefühle sehr genau ansehen kann.

Finde eine Situation, in welcher Du mit starken/verstärkten Emotionen reagierst. Nimm dabei lieber eine schwierige und unangenehme Situation als eine angenehme und wünschenswerte: Streit mit Deinen Eltern, Unsicherheit bei Vorträgen, (weitere/aktuelle Beispiele). Es kann sich dabei um Ärger, Wut, Unsicherheit, Traurigkeit, ... handeln. Du als Detektiv schaust in den nächsten 10 Minuten mit Deiner Lupe genauer hin – und zwar immer und immer wieder. Wie ein Detektiv sollst Du dabei beobachten und nicht nur einmal, sondern viele Male hinschauen. Die Fragen, die ich stelle, kannst Du für Dich im Stillen beantworten. Du sollst wissen, dass Du jederzeit aus der Situation heraustreten kannst und Du in Sicherheit bist.

Stell Dir nun vor, dass Du Dich in dieser Situation befindest.

Fragen (langsam vorlesen, Pausen machen und immer wieder auf die Atmung aufmerksam machen):

- > Wie fühlt sich das Gefühl in Deinem Körper an?
- > Hat das Gefühl einen bestimmten Platz im Körper? Wenn ja, gehe mit Deiner Lupe an diesen Ort.
- > Was ist die: Farbe? Form? Licht? Starr? Weich? Hart? Duft? Geschmack? Oberfläche? Gross? Klein?
- > Zieht Dich das Gefühl an oder stösst es Dich weg? Wie macht es das?
- > Pulsiert deine Körperempfindung oder ist sie ruhig?
- > Wie fühlt es sich an?



Achtsamkeit

- > Ist es ein weiches Gefühl? Hart? Spitz?
- > Was für Geschichten erzählt das Gefühl?
- > Was für Stimmen hörst Du im Hintergrund, die zum Gefühl gehören?
- > Was möchte das Gefühl von mir? Kümmern? Verdrängen? Mich aufbauen? Energie geben?
- > Gibt es Impulse aus dem Gefühl heraus? Gibt es Dinge, die Du gerne tun würdest in dieser Situation?
- > Hat sich das Gefühl seit Beginn der Detektivarbeit verändert?
- > ... weitere Fragen...

Augen öffnen lassen und Kinder zu Wort kommen lassen (Sharing).

Tipp zur Anleitung: immer wieder auf die Lupe, das Beobachten, die Situation, etc aufmerksam machen.