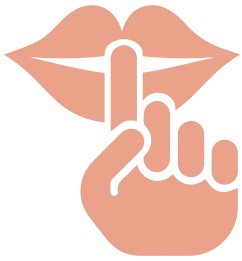
So startest du mit Meditationen in der Klasse

@dieachtsamelehrerin

Stilleübungen

als Vorbereitung



Starte mit kurzen Stilleübungen.

Damit die Kids es gewohnt sind, ruhig zu sitzen, zu warten und zu lauschen wäre es von Vorteil, ein paar Tage bevor man mit den Meditationen startet, täglich eine Stilleübung durchzuführen.

Das kann eine leise Minute mit der Sanduhr sein, eine brennende Kerze durchgeben, Augen schließen und Atemzüge mitzählen, Augen schließen und Geräusche hören... etc.

Weitere Ideen dazu findest du auf meiner Website unter Unterrichtsmaterial.

Mini-Kopfkinos

Die kleine Schwester der Meditation

Dann gehts los! Die ersten kleinen Meditationen heißen bei mir "Kopfkino". Dabei müssen die Kinder noch nicht komplett still sitzen, sondern dürfen auch die Hand heben, nicken oder ein sonstiges Zeichen machen, damit du als Lehrerin weißt, ob sie bei der Sache sind. Auch Kichern bei den ersten Kopfkinos ist erlaubt, solange es nicht zu viel wird und gleich wieder leise ist. Diese Regeln bespreche ich vorher mit den Kindern.
Bei den Kopfkinos kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Bei mir sieht das zB. so aus:

"Schließe deine Augen. Wenn du willst, lege deine Arme wie einen Polster auf den Tisch und deinen Kopf gemütlich darauf. Sehr gut. Sollten deine Augen während des Kopfkinos kurz aufgehen, ist das kein Problem. Dann mach sie schnell wieder zu, damit du vom Kino nichts verpasst. Wenn du bereit bist, dann hebe kurz deine Hand. (Danke, du kannst deine Hand wieder runter nehmen.) Super, dann lass und loslegen! Denke dir in deinem Kopf eine große, große Kinoleinwand. Und auf dieser Kinoleinwand erscheint nun eine gelbe Scheibe. Kannst du die Scheibe sehen? Dann hebe kurz deine Hand. Auf einmal wachsen rund um die gelbe Scheibe 5 wunderschöne große, rote Blumenblätter. Es ist eine Blume geworden! Und sie verströmt einen herrlich, leckeren Duft. Kannst du den Duft riechen? Dann hebe kurz deine Hand. Schau dir die Blume ganz genau an. In der gelben Scheibe, genau in der Mitte, erscheinen nun 2 Augen, eine Nase und ein Mund. Die Blume lächelt dir fröhlich zu. Kannst du es sehen? Dann lächle freundlich zurück! Verabschiede dich heute von der Blume und mache deine Augen wieder auf."

Danach ist es wichtig, den Kindern Zeit und Raum zu geben, über das Kopfkino zu sprechen. Wie ist es ihnen ergangen? Was haben sie gesehen? Haben sie alles gut gesehen? Haben sie sich konzentrieren können? Wenn Zeit bleibt, lass ihnen ein Bild von ihrer Blume malen.

In den nächsten Tagen folgt immer wieder ein Kopfkino mit der Blume - mit kleinen Abwandlungen: beim nächsten Mal wachsen ihr Arme und Beine und sie beginnt zu tanzen; beim anderen Mal kommt ein Marienkäfer zu Besuch, beim nächsten Mal singt sie ein Lied... usw. Wenn du merkst, dass das schon gut funktioniert, dann kann die Interaktion immer weniger werden. Statt den Kindern die Hand heben zu lassen, reicht vielleicht ein kleines Nicken. Das Ziel ist keine Interaktion beim letzten Kopfkino.

Tipp von mir: Meine ersten Stilleübungen und Kopfkinos mit den Kids waren sehr, sehr unruhig. Fast wollte ich aufgeben. Dennoch habe ich durchgehalten und wirklich TÄGLICH mit den Kids ein Kopfkino gemacht. Das Durchhalten hat sich gelohnt! Die Störungen sind immer weniger geworden und zum Schluss war es schon wirklich sehr ruhig. (Man darf nie vergessen, dass diese Art von Übung eine ganz neue für die Kinder ist, und alles was neu ist, ist für manche lustig/komisch.)

Wenn du nach ein paar Tagen merkst, dass die Blume langweilig wird, wechsle gerne auf andere kurze Mini-Kopfkinos (sprechender Hund, tanzendes Zitronenmännchen, Salat fressender Feldhase.... etc.) ODER du denkst sie sind bereit für längere Meditationen oder Traumreisen. Dann - nichts wie los!

Meditationen

und Traumreisen

Ich drehe für eine Meditation, die ich selbst vorlese, ganz ganz leise Entspannungsmusik auf. Bücher mit Meditationen und Fantasiereisen gibt es einige am Markt, da wird einem so schnell nicht fad. :-)

Wenn du nicht selbst lesen möchtest, kannst du natürlich auf eine CD oder MP3's zurückgreifen. (Dabei ist der Vorteil, dass du bei Unruhe leise durch die Klasse schleichen kannst und bei Bedarf deine Hand auf eine unruhige Schulter legen kannst.) Im ersten Lockdown habe ich für meine SchülerInnen einige Meditationen in einem Podcast eingesprochen. Lade sie dir die MP3s gerne von meiner Website herunter.

Da eine Traumreise etwas länger dauert als ein Mini-Kopfkino, habe ich dann nicht mehr täglich mit den Kids geübt, sondern nur noch ca. 2 Mal pro Woche.
Das Wort "Meditation" habe ich eigentlich erst ab der 3.Klasse benutzt, vorher eher den Begriff "Traumreisen", da ich es für die Kleinen besser verständlich finde. Aber das kannst du natürlich so machen, wie es sich gut für dich anfühlt.

Jetzt ist es nur noch wichtig, dass ihr ungestört und gemütlich in eure Traumreise eintauchen könnt. Auf den nächsten Seiten findest du eine Checkliste sowie drei wunderbare Traumreisen-Geschichten inklusive Malblätter.

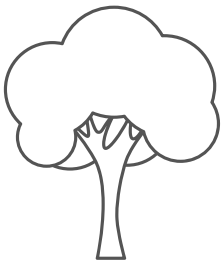
CHECKLISTE

für ruhige Minuten

- ☑ Hänge ein "Bitte nicht stören" Schild an die Klassentür.
- ☑ Verdunkle den Raum.
- ☑ Wenn du möchtest, dreh leise Entspannungsmusik auf.
- ☑ Gib den Kindern etwas Zeit, um einen gemütlichen Platz zu finden (aufrecht auf dem Sessel, den Kopf auf den Armen am Tisch, auf einem Polster sitzend am Boden oder auf einer Decke liegend am Boden...)
- ☑ Lege ruhig eine Hand auf eine unruhige Schulter, falls notwendig.
- ☑ Beginne und beende JEDE Meditation gleich. Egal, was im Text vorgegeben ist, überlege dir für dich einen Start und einen Schluss, den du immer verwendest. Schreib dir die Sätze auf einen Zettel, den du immer griffbereit hast. Das gibt den Kinder Sicherheit bei jeder neuen Meditation.
- ☑ Halte durch! Nicht jeder Tag ist gleich.
- ☑ Meditiert ab und zu mit einer CD - dann kannst du mitmachen, wenn es ruhig genug ist!

DER BAUM

Du bist beschützt

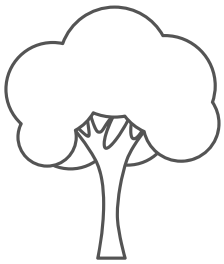


Atme einmal tief ein und tief aus und spüre, wie dein Körper sich entspannt.

Heute machen wir gemeinsam eine kurze Traumreise.

Nimm dir ein bisschen Zeit und träume dich auf eine große Wiese.
Auf dieser Wiese steht ein uralter, riesiger Baum.
Ein Baum, der dir schon allein beim Anschauen Sicherheit und Stärke gibt.
Du gehst langsam zu dem Baum und lehnst dich an seinen Stamm.
Auf einmal öffnet er seinen Stamm für dich. Du traust dich und gehst in den Baum, in sein Inneres hinein. Hier ist es ganz anders, als du es erwartet hast, viel größer und heller. „Das ist ein ganz besonderer Platz“, sagt eine tiefe, angenehme Stimme. „Es ist ein magischer Schutzort. Ich sehe nur von außen aus wie ein Baum, damit niemand diesen Ort erkennt.“
Du bist sehr überrascht aber gleichzeitig auch sehr dankbar. Hier drinnen fühlst du dich vollkommen sicher.
Hinter dir entdeckst du nun eine Treppe. Du gehst sie nach oben, immer höher im Inneren des Baumes. Der Baum kommt dir nun vor wie eine Art Turm.
Du fühlst dich geborgen denn du weißt, dass dich hier niemand findet, wenn du das nicht möchtest.

→



Das Licht wird immer heller, je weiter du nach oben kommst. Auf einmal stehst du in einem wunderschönen Zimmer. Es ist rund und die Wände sind aus Glas. Du kannst hinaus auf die Wiese sehen, aber niemand kann hereinschauen. Sieh dich im Zimmer einmal um. Hier oben ist alles genau so, wie du es liebst. Hier gibt es alles, was du dir wünschst und hier gelten deine Gesetze. Richte dir den Raum so ein, so wie du es magst. Vielleicht gibt es einen Platz wo du liegen kannst und eine gemütliche Kuschelecke. Hier kannst du dich jederzeit ausruhen und Kraft schöpfen.
Um den Baum herum gibt es einen magischen Schutz. Dort kann nichts hinein, was nicht durch und durch liebevoll und gut ist.
Also fühlst du dich hier noch sicherer und wohler.
Bleibe jetzt hier, solange du willst, verbringe einfach ein bisschen Zeit mit dir, hier wo du vollkommen sicher und beschützt bist.

Wenn du genug hast, dann verabschiede dich von deinem Raum und geh die Treppe wieder hinunter. Du verabschiedest dich von dem Baum und sagst DANKE. Durch eine kleine Tür im Stamm kommst du wieder auf die Wiese. Du lehnst dich noch einmal voller Dankbarkeit an den Stamm des großen, alten Baumes. Und tief in dir drin weißt du, dass du jederzeit, wenn du es brauchst, zu diesem Baum zurückkommen, um dich vollkommen sicher und beschützt zu fühlen.

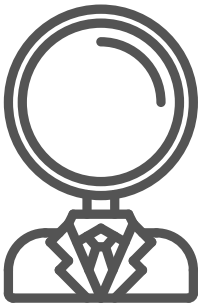
Atme einmal tief ein, und tief aus und komme langsam zurück von deiner Reise. Nimm dir die Kraft des Baumes für die nächsten Tage mit und kehre hier zurück, wann immer du es brauchst.

Malblatt

Der Baum

DER FORSCHER

Du erkundest deinen Körper



Atme einmal tief ein und tief aus und spüre, wie dein Körper sich entspannt.
Heute machen wir gemeinsam eine kurze Traumreise als Forscher.

Stell dir nun vor, du bist ein klitzekleiner Forscher, ein richtiger Wissenschaftler mit einer Brille und einer Lupe und einem weißen Forschermantel. Und du darfst heute deinen eigenen Körper erkunden.
Also gehst du in deinen Körper hinein und möchtest heute deine Gedanken und deine Gefühle erforschen. Beobachte in deinem Körper, wie es dir gerade geht, was du fühlst oder was du gerade denkst. Stell dir nun vor, du kommst in einen Raum der Gedanken. Die Gedanken und Gefühle schwirren dort einfach so herum, wie Luftballons oder Wolken. Und dann stell dir vor , dass du als Forscher einen Gedanken in die Hand nimmst, ganz egal welchen.

Vielleicht ist es ein Gedanke, der dich heute schon glücklich gemacht hat, oder etwas, wofür du dankbar bist, oder es ist etwas, was dir Angst gemacht hat, oder sogar wütend. Ganz egal was es war, nimm diesen Gedanken in die Hand und schau ihn dir mal ganz genau an. Von oben, von unten, von links und von rechts. Dreh ihn einmal in deiner Hand und schau was für eine Farbe dieser Gedanke hat, welche Form. Ist er leicht oder schwer? Hilft mir dieser Gedanke? Und während du dir als Forscher diesen Gedanken jetzt ganz genau anschaust, kannst du dir überlegen, ob die dieses Gefühl oder diesen Gedanken magst, ob du ihn behalten möchtest und er dir gut tut oder nicht.

→

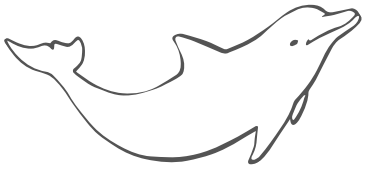
Und je nachdem wie du dich entscheidest, gibst du entweder den Gedanken zurück, da wo du ihn hergenommen hast, oder du entscheidest dich, dass du diesen Gedanken nicht mehr haben möchtest. Dann hast du als Forscher natürlich jetzt die Möglichkeit, diesen Gedanken zu zerlegen- in ganz kleine Teile. Stell dir einfach vor, in diesem Raum steht ein großer, großer Werktisch und dort kannst du den Gedanken jetzt einfach zerlegen. Stell dir vor, dass du die unterschiedlichen Wörter auseinandernimmst. Und irgendwann später liegen nur noch einzelne Buchstaben vor dir auf dem Tisch. Du hast den Gedanken einfach zerlegt. Du kannst die einzelnen Buchstaben jetzt einfach in den Mülleimer werfen, der neben deinem Werktisch steht. Oder möchtest du aus diesen Buchstaben vielleicht einen neuen, schönen Gedanken formen? Dann schau dir noch weitere Gedanken an und sei ganz neugierig. Du bist ganz begeistert, dass du als Forscher bei jedem Gedanken selber entscheiden kannst, was du mit ihm tust. Ob dir dieser Gedanke gut tut und du ihn behältst, oder ob du diesen Gedanken nicht magst, und du ihn zerlegst. Du als Forscher kannst dir aussuchen, was du in diesem Raum behalten möchtest, und was nicht. Nun gehst du ganz erleichtert wieder aus dem Raum heraus und weißt, dass du jederzeit zurückkommen kannst, um ein bisschen Ordnung in deine Gedanken zu bringen. Deine Arbeit als Forscher ist heute beendet. Du hängst den Forschermantel an einen Haken und freust dich über diesen erfolgreichen Forschertag.

Atme einmal tief ein, und tief aus und komme langsam zurück von deiner Reise.
Heute hast du etwas wichtiges gelernt. Nämlich, dass du als Forscher selbst über deine Gedanken und Gefühle entscheiden kannst. Du kannst wählen, was du fühlst und denkst, was dir gut tut und was du nicht mehr haben möchtest. Du kannst es dir aussuchen.

Malblatt
Der Forscher

IN DER UNTERWASSERWELT

Lass alles Schwere los

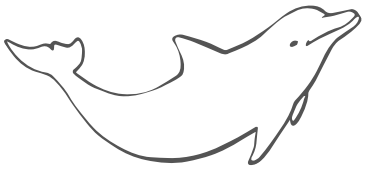


Atme einmal tief ein und tief aus und spüre, wie dein Körper sich entspannt.
Heute machen wir gemeinsam eine schöne Traumreise. Los geht's.

Du beginnst zu träumen und träumst dich in eine wunderbare Unterwasserlandschaft. Kühles, erfrischendes, blau-türkises Wasser umgibt dich und du kannst loslassen. Es fällt dir ganz leicht, unter Wasser zu atmen, fast so, als wärst du ein Fisch. Langsam lässt du dich nach unten sinken, Richtung Meeresgrund. Hier erwarten dich wunderschöne Seeannemonen, und bunte Korallen. Du lässt dich einfach treiben. Alles fühlt sich leicht an, so als hätte das Wasser alles Schwere, alle Sorgen und Ängste aus dir herausgespült. Es spürt sich an, als würdest du schweben. Neben dir taucht ein Schwarm kleiner silberfarbener Fischchen auf und alles glitzert und glänzt. Du lässt dich weiter sinken, bis zum sandigen, aber festen Meeresboden. Einige Muscheln liegen geöffnet im goldenen Sand. In ihnen befinden sich wunderschön strahlende Perlen. Sie schließen sich nicht vor dir, weil sie wissen, dass du ein lieber Besucher bist. Du fühlst dich sicher und willkommen.

Aus einiger Entfernung strömt nun eine Welle von Liebe und Freude auf dich zu.

→



Dein Herz wird groß und offen und du weißt, dass wundervolle Wesen auf dich zukommen. Es sind Delphine, die auf dich zuschwimmen und dich begrüßen. Sie nehmen dich in ihre Mitte und tanzen rund um dich, vor Freude, dich zu sehen. Du genießt ihre Anwesenheit, ihre Kraft und ihre Leichtigkeit. Unter den Delphinen entspannst du dich mehr und mehr, lässt immer mehr los. Einige Delphine blubbern Luftblasen in das Wasser. Wie Seifenblasen steigen sie auf, formen Figuren und Muster und Spiralen.

Andere Delphine schwimmen kunstvoll zwischen den Luftblasen vorbei oder durch sie hindurch. Ganz, als wollten sie extra für dich ein kleines Theaterstück aufführen. Du fühlst dich verzaubert und glücklich und tief verbunden mit diesen Wesen. Ihr spielt noch lange gemeinsam in dieser wundervollen Unterwasserlandschaft.

Nach einiger Weile merkst du, dass das Sonnenlicht immer tiefer steht und es Zeit ist, für dich nach Hause zu gehen. Der Sandboden steigt an und du erhebst dich vorsichtig aus dem türkisblauen Meer. Tief entspannt atmest du auf und dir wird bewusst, dass du von nun an, vieles gelassener und leichter angehen kannst.

Atme einmal tief ein, und tief aus und komme langsam zurück von deiner Reise. Immer wenn in deinem Leben etwas schwer ist, du Angst oder Sorgen hast, hole dir von den Delphinen die Leichtigkeit, die du brauchst.

Malblatt Unterwasserwelt

WWW.DIEACHTSAMELEHRERIN.COM

Besuche mich gerne auf:

@dieachtsamelehrerin

@dieachtsamelehrerin

dieachtsamelehrerin.com

Ease & Peace, deine Barbara